

MISTÄ ON LIIKUTTAVA OPETTAJA TEHTY?

Luokanopettajien suhtautuminen koulupäivän aikaisen liikkumisen lisäämiseen

Helsingin yliopisto
Käyttäytymistieteellinen tiedekunta
Opettajankoulutuslaitos
Pro gradu -tutkielma
Syksy 2016
Milana Räsänen

Tiedekunta - Fakultet - Faculty Käyttäytymistieteellinen		Laitos - Institution - Department Opettajankoulutuslaitos	
Tekijä - Författare - Author Milana Räsänen			
Työn nimi - Arbetets titel Mistä on liikuttava opettaja tehty?			
Title Luokanopettajien suhtautuminen koulupäivän aikaisen liikkumisen lisäämiseen.			
Oppiaine - Läroämne - Subject Kasvatustiede			
Työn laji/ Ohjaaja - Arbetets art/Handledare - Level/Instructor Pro gradu -tutkielma / Heikki Ruismäki		Aika - Datum - Month and year Joulukuu 2016	Sivumäärä - Sidoantal - Number of pages 76 s + 2 liitettä
<p>Tiivistelmä - Referat - Abstract</p> <p>Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää 1.-6. luokan luokanopettajien suhtautumiseen vaikuttavat tekijät koulupäivän aikaisen liikkumisen lisäämistä kohtaan. Tutkielma on muodoltaan monimetodinen, sillä se hyödyntää kahta erilaista tutkimusmenetelmää. Tutkimusmenetelminä käytin haastattelua ja kyselylomaketta. Menetelmällisesti tutkielma painottuu laadulliseen tutkimukseen, ja analyysimenetelmänä käytin aineistolähtöistä teoriaohjaavaa sisällönanalyysia. Määrällistä osuutta tarkastelin ympyrädiagrammien ja SPSS Statistics-ohjelmiston mahdollistaman ristiintaulukoinnin keinoin. Tutkimusaineisto käsitti haastattelun kohdalla kuusi luokanopettajaa kolmelta eri paikkakunnalta, ja kyselylomakkeen kohdalla 89 luokanopettajaa ympäri Suomea. Haastattelut toteutettiin paikan päällä kouluissa tai puhelimitse, ja sähköisen kyselylomakkeen vastaukset kerättiin Facebookin kautta jaetulla linkillä.</p> <p>Tämän tutkielman perusteella voidaan todeta monien sekä yksilöllisten että yhteisöllisten tekijöiden vaikuttavan luokanopettajan suhtautumiseen koulupäivän aikaisen liikkumisen lisäämistä kohtaan. Merkittävimpiä yksilöllisiä tekijöitä ovat opettajan henkilökohtaiset arvot, uskomukset ja kokemukset sekä opettajan tietotaito liikkumisesta ja sen merkityksestä. Yhteisöllisistä tekijöistä eniten vaikuttaa opettajalle tarjotut mahdollisuudet liikkumisen lisäämiseen sekä yleisesti vallitseva ajatusmaailma siitä, mitä liikkuminen on ja mikä merkitys sillä on erityisesti koululaisten arjessa. Opettajat voidaan jakaa karkeasti kolmeen eri ryhmään liikkumisen lisäämiseen suhtautumisen perusteella: ne, joilla liikkuminen on jo luonnollinen osa kouluarkea, ne, jotka suhtautuvat liikkumiseen myönteisesti, mutta keinot ja näkemykset ovat vielä puutteellisia, sekä ne, jotka suhtautuvat liikkumisen lisäämiseen kielteisesti.</p> <p>Tutkielmani antaa arvokasta tietoa siitä, miten luokanopettajien ja luokanopettajaksi opiskelevien suhtautumiseen liikkumista lisäämistä kohtaan voidaan vaikuttaa, ja millä keinoilla heitä voidaan auttaa rakentamaan liikkumista sisältävää toimintakulttuuria. Tulokset nostavat esiin myös tarpeen luokanopettajien perus- ja täydennyskoulutukseen niin koulupäivän aikaisen liikkumisen lisäämisen sisällön, vaikutusten kuin myös menetelmien osalta. Opettajien suhtautumiseen liikkumisen lisäämistä kohtaan voidaan vaikuttaa, mutta se vaatii sitoutumista ja resursseja paitsi koko koululta, myös muilta yhteiskunnallisilta tahoilta.</p>			
Avainsanat - Nyckelord liikkuminen, liikunnallistaminen, koulupäivä, luokanopettaja, suhtautuminen			
Säilytyspaikka - Förvaringsställe - Where deposited Helsingin yliopiston kirjasto, keskustakampuksen kirjasto, käyttäytymistieteet / Minerva			

Tiedekunta - Fakultet - Faculty Behavioural Sciences		Laitos - Institution - Department Department of Teacher Education	
Tekijä - Författare - Author Milana Räsänen			
Työn nimi - Arbetets titel What is teacher with movement made of?			
Title Class teacher's attitude towards adding movement during a school day.			
Oppiaine - Läroämne - Subject Education			
Työn laji/ Ohjaaja - Arbetets art/Handledare - Level/Instructor Master's Thesis / Heikki Ruismäki		Aika - Datum - Month and year December 2016	Sivumäärä - Sidoantal - Number of pages 76 pp. + 2 appendices
Tiivistelmä - Referat - Abstract <p>Objective of the research was to find out factors affecting attitude among 1st to 6th grade primary school teachers towards adding movement during a school day. The study has multi-method approach as it utilises two different research methods. As research methods I used interviews and questionnaire. Methodically the study focuses on qualitative research, and as a method of analysis I used data-driven content analysis by the theory. I reviewed the quantitative part of the research through circle graphs and cross-referencing methods provided by the SPSS Statistics software. Research material consisted of interviews with six class teachers from three different localities in Finland, and questionnaire to 89 class teachers around Finland. The interviews were conducted on-site at schools or by phone, and responses to the electronic questionnaire were collected via links shared through Facebook.</p> <p>On the basis of this study, it can be stated that there are many factors, both individual and communal, that affect to class teachers' attitude towards adding movement during the school day. The most important individual factors are teacher's personal values, notions and experiences together with teacher's knowhow of movement and it's effects. Out of communal factors, the most affecting ones are the possibilities offered to teachers to add movement, and the generally prevailing though about what movement is and what kind of meaning it has especially in schoolchild's everyday life. Teachers can be divided roughly into three groups based on their attitude towards adding movement: those who already include movement naturally into the school everyday life, those who have positive attitude towards movement but whose means and notions are yet incomplete, and those who have negative attitude towards adding movement.</p> <p>My study gives valuable information about how to affect attitude among school teachers and school teacher students towards adding movement, and the means by which they can be helped to build a school environment that includes movement. The results also bring up the need for both initial and continuing education for the content, effects and methods of adding movement during a school day. It is possible to affect teachers' attitude towards adding movement, but it requires commitment and resources not only from entire school but also other members of society.</p>			
Keywords movement, adding movement, school day, class teacher, attitude			
Säilytyspaikka - Förvaringsställe - Where deposited City Centre Campus Library/Behavioural Sciences/Minerva			

Sisällys

1	JOHDANTO	7
2	KOULUPÄIVÄN AIKAINEN LIIKKUMINEN	10
2.1	Liikuntakäsitys ja alakouluikäisten lasten liikuntasuositukset	10
2.2	Liikkuminen koulussa ennen ja nyt	12
2.3	Koulupäivän liikunnallistamista ohjaavia lakeja	14
2.4	Opetussuunnitelman perusteet oppilaiden liikuttamisen tukena	15
2.5	Koulupäivän aikainen fyysinen passiivisuus ja sen yhteiskunnalliset vaikutukset	17
2.6	Koulupäivän aikaisen liikkumisen lisäämisen hyödyt	19
2.7	Liikkumaan kannustava koulu	22
2.7.1	Liikkumisen lisäämistä tukeva oppimisympäristö	22
2.7.2	Toiminnallinen opetus	24
2.7.3	Liikunnan integraatio	25
3	LUOKANOPETTAJA LIIKKUMISEN LISÄÄJÄNÄ	27
3.1	Luokanopettajakoulutus oppilaiden liikuttamisen mahdollistajana	27
3.2	Opettajan persoona ja taustatekijät	29
4	TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	32
4.1	Tutkimuksen toteutus	33
4.1.1	Tutkimuksen lähtökohdat	33
4.1.2	Aineiston koonnin menetelmät	34
4.1.3	Tutkimuksen eteneminen	36
4.1.4	Aineiston analysointi	38
5	TUTKIELMAN TULOSTEN TARKASTELU	40
5.1	Määrällinen tutkimus	40
5.1.1	Taustatekijät	40
5.1.2	Väittämät ja niiden yhteys taustatekijöihin	42
5.2	Laadullinen tutkimus	48
5.2.1	Luokanopettajien suhtautuminen koulupäivän aikaisen liikkumisen lisäämiseen	48
5.2.2	Luokanopettajien kokemuksia koulupäivän aikaisen liikkumisen lisäämisestä	51
5.2.3	Luokanopettajan mahdollisuuksiin vaikuttavat tekijät lisätä koulupäivän aikaista liikkumista	52

6	POHDINTA.....	57
6.1	6.1 Tutkielman yhteenveto ja johtopäätökset	57
6.1.1	6.1.1 Yksilölliset tekijät	58
6.1.2	6.1.2 Yhteisölliset tekijät	61
6.2	6.2 Luotettavuus	63
6.3	6.3 Eettisyys.....	66
6.4	6.4 Tutkielman vahvuudet ja heikkoudet.....	67
6.5	6.5 Jatkotutkimusmahollisuudet ja päätössanat.....	69
	LÄHTEET	71
	LIITTEET	77

TAULUKOT

Taulukko 1. Ristiintaulukointi opiskelujen ja mieluisimman taito- ja taideaineen välillä.....	42
Taulukko 2. Ristiintaulukointi käytettyjen opetusmenetelmien ja mieluisimman taito- ja taideaineen välillä.....	45
Taulukko 3. Ristiintaulukointi käytettyjen opetusmenetelmien ja opiskelujen välillä....	45
Taulukko 4. Ristiintaulukointi luokanopettajien tehtävien ja opiskelujen välillä.....	46
Taulukko 5. Ristiintaulukointi mahdollisuuksien ja opiskelujen välillä.....	46
Taulukko 6. Ristiintaulukointi mahdollisuuksien ja käytettyjen opetusmenetelmien välillä.....	47
Taulukko 7. Ristiintaulukointi käytettyjen opetusmenetelmien ja mahdollisuuksien sekä opetuskokemuksen välillä.....	47

KUVIOT

Kuvio 1. Liikkuminen koulupäivän aikana ja kouluviihtyvyys.....	20
Kuvio 2. Riittävä liikkuminen koulupäivän aikana.....	43
Kuvio 3. Luokanopettajan tehtävät ja lasten riittävä päivittäinen liikuttaminen.....	43
Kuvio 4. Liikkumista lisäävien opetusmenetelmien käyttäminen.....	43
Kuvio 5. Mahdollisuudet käyttää liikkumista lisääviä opetusmenetelmiä.....	44

1 Johdanto

Vaikka liikunta on lapselle luonnollinen tapa havainnoida ympäristöään ja oppia uutta, tämän päivän kouluikäisistä pojista alle puolet ja reilu kolmasosa tytöistä liikkuu terveytensä ja kehityksensä kannalta riittävästi (European Commission/EACEA/Eurydice 2013). Vähentyneen liikkumisen myötä on koululaisten fyysinen kunto heikentynyt, viireystila laskenut ja oppimistulokset heikentynyt. Myös lihavuus on lisääntynyt, ja arviolta 11-25 prosenttia 7-18-vuotiaista on ylipainoisia. (Tammelin & Karvinen 2008, 12-14.) Nykyisillä elintavoilla tämän päivän lapset ovat historian ensimmäinen sukupolvi, jonka elinajanodote on viisi vuotta vähemmän kuin vanhemmillaan (MacCallum ym. 2012, 18-31.)

Myös tiede puhuu liikkumisen puolesta; tutkimukset osoittavat liikunnalla olevan myönteinen vaikutus paitsi hyvinvointiin, myös oppimistuloksiin ja koulumenestykseen (mm. Heinonen ym. 2008; Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, Welk ym. 2010). Liikkumisen tärkeys ja istumisen haitat tunnetaan Suomessakin yleisesti, mutta tästä huolimatta suurin osa opetuksesta koulussa tapahtuu edelleen istualtaan. Istuvaa työskentelyä sekä passiivista vapaa-aikaa painottava yhteiskuntamme ei kannusta lasta liikkumaan. Liikkuva koulu-tutkimuksessa mukana olleiden koulujen mukaan pienimmillä koululaisilla liikkumatonta aikaa tuli 39 minuuttia ja yläkoululaisilla jo 45 minuuttia koulupäivän tuntia kohden (Tammelin ym. 2013). Lisäksi tiedetään, että jo päivähoitossa lapset ovat paikallaan 60 prosenttia ja aikuisväestö 80 prosenttia valvellaoloajastaan, joten yhteiskunnassamme on suuri tarve liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden lisäämiselle (STM 2013, 10).

Koko tutkielman ajan käytän sanoja liikunta ja liikkuminen rinnakkain, mutta hikoilun ja kunnon kohottamisen sijaan tutkielmani keskittyy juuri fyysisen passiivisuuden välttämiseen hyötyliikunnan keinoin koulun arjessa. Tutkielman aiheena on liikkumisen lisääminen, sillä koulussa kyllä liikutaan välitunneilla ja liikuntatunneilla, mutta koulun toimintakulttuuri kannustaa edelleen istumiseen tavallisilla oppitunneilla. Tutkielmani keskittyy juuri näihin oppitunteihin ja siellä tapahtuvaan työskentelyyn, joka tapahtuu monissa luokissa vielä fyysisesti passiivisesti.

Ajatusmaailma fyysisen passiivisuuden hyväksymisestä kouluissa onkin muuttumassa. Käynnissä on useita uudistuksia, jotka tulevat vahvistamaan liikunnan asemaa kouluissa. Enää ei liikuntatunnit ja välitunnit riitä liikkumisen turvaamiseksi. Nykyisin yhä useampi näkee, että liikunta on osa kasvatusta, ja se tukee ja täydentää koulun muuta kasvatus- ja opetustyötä. (Laakso ym. 2007, 17-18.) Koulupäivän aikaisen liikkumisen lisäämisen avulla oppilaiden arki- ja viikotyliikuntaa on mahdollista lisätä merkittävästi. Kouluarjen luonnollisena osana toteutettu liikkuminen voi myös auttaa oppilaita omaksumaan fyysisesti aktiivinen toimintamalli koulun ulkopuolisessa arjessa. Lapsuudessa omaksutuilla liikuntatottumuksilla on usein kauaskantoisia vaikutuksia, ja ne ennustavat fyysisesti aktiivista aikuiselämää.

Muutos näkyy myös uudessa opetussuunnitelman perusteissa. Sen mukaan koulu on oppiva yhteisö, jossa annetaan tilaa oppilaiden tunnusomaiselle toiminnallisuudelle, luovalle työskentelylle, liikkumiselle, leikille ja elämyksille. Opetussuunnitelman perusteetkin korostavat liikkumista, jota pidetään luontevana osana jokaista koulupäivää, sillä monipuolinen liikkuminen ja motoriset harjoitukset tukevat ajattelun kehittymistä ja oppimista. (Opetushallitus 2014, 27-30, 99-101.)

Vaikka lapset ovat luonnostaan fyysisesti aktiivisia, aikuisen on oltava fyysisen aktiivisuuden mahdollistajana, roolimallina sekä esimerkkinä. Opettajilla on jo varhain ymmärretty olevan suuri yhteiskunnallinen rooli kansamme roolimalleina sekä kokonaisvaltaisina kasvattajina. Luokanopettajan ammatin yhteiskunnallisen arvostuksen ansiosta sekä lasten kanssa vietetyn ruhtinaallisen ajan mahdollistamana opettajalla on ensiarvoinen mahdollisuus vaikuttaa päivittäisellä kasvattamisella ja opettamisella sekä oppilaiden elämään, että laajemmin koko yhteiskunnan toimintaan. Opettajan työ muuttuu yhteiskunnassa vallitsevien ja tärkeinä pidettyjen arvojen mukana. Opettajuuden muutoksen myötä muuttuu myös koulu sen mukaan, miten opettajat antavat yhteiskunnassa tapahtuvien muutosten näkyä työssään.

Jokaisella opettajalla on mahdollisuus, ja myös velvollisuus, vaikuttaa omilla valinnoillaan ja ratkaisuillaan koulun liikunnallisemman, ja sitä kautta hyvinvointia lisäävän, toimintakulttuurin kehittymiseen. Tästä syystä tutkin pro gradu-tutkielmassani nimenomaan opettajia ja heidän suhtautumiseen vaikuttavia tekijöitä koulupäivän ai-

kaisen liikkumisen lisäämistä kohtaan. Jotta liikkuminen saadaan riittävässä määrin osaksi jokaisen koululaisen tavallista kouluarkea, on koulupäivän liikunnallistamisen suhtautumiseen vaikuttavat tekijät saatava selville. Tätä kautta näihin vaikuttaviin tekijöihin voidaan puuttua. Tarkastelin luokanopettajan suhtautumista koulupäivän aikaisen liikkumisen lisäämistä kohtaan sekä siihen liittyviä ajatuksia ja taustatekijöitä eri näkökulmista. Hyödynsin tutkielmassani sekä määrällistä että laadullista tutkimusmenetelmää, sillä ne täydentävät toisiaan ja ovat tietynlainen jatkumo toisilleen. Hypoteesinani tätä tutkielmaa aloittaessani oli, että luokanopettajat suhtautuvat koulupäivän aikaiseen liikkumiseen vaihtelevasti, mutta enimmäkseen myönteisesti. Näin suhtautumiseen vaikuttavia tekijöitä olevan rajallinen määrä. Näin myös, että yksilölliset ja yhteisölliset tekijät ovat vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. Vaikuttavien tekijöiden rajallisuus antoi minulle luottoa tutkielmani merkittävydestä sekä hyödyllisyydestä, mutta myös siitä, että aiheeni oli pro gradu-tutkielmaa ajatellen sopivan laaja.

Oma liikuntataustani ja kiinnostukseni koulussa tapahtuvaa liikuntakasvatusta kohtaan vaikutti vahvasti tutkimuksen aiheen valintaan. Liikunta on aina ollut suurena osana elämääni, ja olen lapsesta asti kuulunut niihin, jotka oppivat mieluiten ja myös parhaiten liikkumalla. Haaveenani on paitsi toteuttaa mahdollisimman toiminnallista ja liikkumista sisältävää opetusta omassa luokassani, niin myös edesauttaa valtakunnallisesti ja jopa kansainvälisesti sellaisen koulumaailman luomista, jossa aktiivinen aivotoiminta ja fyysinen aktiivisuus kulkevat käsikädessä.

2 Koulupäivän aikainen liikkuminen

Liikunta on lapselle luonnollinen tapa havainnoida ympäristöään ja oppia uutta, joten sen arvoa ihmisen kokonaisvaltaisen kehityksen kannalta ei voida korostaa liikaa. (Zimmer 2009, 15). Liikunta on korvaamaton voimavara myös koulun näkökulmasta ja koulussa tapahtuva liikkuminen puolestaan tärkeä osa yhteiskunnan hyvinvointia. Koululla on keskeinen asema lasten liikuttamisessa ja liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa; onhan koulu paikka jossa lähes jokainen kouluikäinen lapsi viettää arkisin keskimäärin kolmanneksen valveillaoloajastaan. Koululla on myös keskeinen merkitys liikkumattomien oppilaiden tavoittamisessa.

Seuraavassa luvussa määrittelen ensin liikuntakäsityksen sekä selvennän lasten liikuntasuosituksat. Lisäksi avaan koulussa tapahtuvaa liikkumista ennen ja nyt. Tämän jälkeen tuon esille koulupäivän liikunnallistamisen puolestapuhuvia lakeja sekä opetussuunnitelman näkökulman liikkumisen lisäämiseen: miten ja miksi opetussuunnitelman perusteet kannustaa liikuttamaan oppilaita, mitä se edellyttää opettajilta sekä mitä mahdollisuuksia ja mitä rajoituksia opetussuunnitelma antaa. Seuraavaksi pohdin koulupäivän aikaisen fyysisen passiivisuuden vaikutuksia yhteiskunnassamme sekä päinvastoin koulupäivän aikaisen liikkumisen lisäämisen hyötyjä. Tämän päätöskön alle olen myös koonnut liikunnallistavan koulun ominaisuuksia, ja keskittynyt erityisesti liikunnan lisäämistä tukevaan oppimisympäristöön sekä toiminnalliseen opetukseen. Lopuksi hieman katsausta liikunnan integraatioon.

2.1 Liikuntakäsitys ja alakouluikäisten lasten liikuntasuosituksat

Liikunta on tarkoituksella tehtyä, säännöllistä fyysistä aktiivisuutta, jonka tarkoituksena on esimerkiksi terveyden parantaminen tai kunnon kohottaminen. Liikunta on osa fyysistä aktiivisuutta, ja fyysiseen aktiivisuuteen eli liikkumiseen luetaan taas kaikki tahdonalainen lihasten energiankulutusta lepotilasta lisäävä toiminta. (Fagelholm ym. 2007, 21; Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 88; Syväoja ym. 2012, 11.) Vuoren (2013, 4) mukaan liikunta ja fyysinen aktiivisuus tarkoittavat samaa, ja ne sisältävät myös samat liikkumiseen liittyvät alakäsitteet. Suomen liikuntalaki taas käsittää liikunnan tarkoittavan ensisijaisesti harrastuksenomaista fyysistä räsitusta ai-

heuttavaa toimintaa (Turpeinen ym. 2011, 14). Suni ja muut (2014) huomauttavatkin, että liikkumiseen liittyvien käsitteiden käyttö on tällä hetkellä epäjohdonmukaista ja osittain sekavaa. Omassa tutkielmassani tarkastelen liikuntaa osana liikkumista.

Sääkslahti (2005, 15) määrittelee liikkumisen olevan lapselle synnynnäinen tarve ja halu toistaa motorisia suorituksia, joiden tekemisessä energiankulutus kasvaa. Liikuntaan liittyy hänen mukaansa lukuisat eri näkökulmat, joita ovat energian kuluttaminen, hengitys- ja verenkiertoelimistön kuormittaminen sekä liikkeiden intensiteetti, määrä ja laatu. Tulkittaessa käsitettä vielä laajemmin, Sääkslahti näkee fyysisen aktiivisuuden kietoutuvan myös osaksi ihmisen kokonaisvaltaista käyttäytymistä ja näin ollen osaksi muita persoonallisuutemme tasoja.

Maaailma on muuttunut, mutta ihmisen tarve liikkua on pysynyt ennallaan. Koululaisille sopii edelleen hyvät neuvot jo yli 70 vuoden takaa:

”Terve ruumis kaipaa liikuntaa. Reipas liikunta panee veren kiertämään nopeammin ja kaikki elimet toimimaan vilkkaammin. Siitä seuraa mieluisa hyvinvoinnin tunne, hyvä ruokahalu ja makea uni. Reipas liikunta vahvistaa lihaksia, sydäntä, keuhkoja ja kaikkia elimiä. Sen avulla koko elimistömme varttuu voimakkaaksi. Harrastamalla varsinkin kasvuvuosina monipuolista liikuntaa saamme ruumiimme kehittymään sopusuhtaiseksi.” (Salokannel & Savonen 1940, 15-16.)

Alakouluikäisen lapsen fyysisen aktiivisuuden suositus on vähintään 1-2-tuntia monipuolista ja ikään sopivaa liikkumista päivässä. Uusimpien liikuntasuosituksien mukaan alle 8-vuotiaiden lasten päivään pitäisi taas sisältyä vähintään kolme tuntia liikuntaa, joka muodostuu kevyestä liikunnasta ja reippaasta ulkoilusta sekä erittäin vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta. Optimaalisten hyötyjen tavoittamiseksi olisi hyvä liikkua vielä hieman suositusta enemmän. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 18-23; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 9.) Liikkuminen luokitellaan rasittavuutensa perusteella tyypillisimmin kevyeksi, reippaaksi tai rasittavaksi (Suni ym. 2014). Päivittäisen fyysisen aktiivisuuden tulisi sisältää runsaasti reipasta liikuntaa, joka nostaa sydämen sykettä ja kiihdyttää hengitystä ainakin jonkin verran. Päivittäisen liikunnan tulisi sisältää myös tehokasta, rasittavaa liikuntaa, jonka aikana lapsi selvästi hengästyy ja hänen sykkeensä nousee huomattavasti. Mitä rasittavampaa liikunta on, sitä tehokkaampia muutoksia se saa aikaan elimistössä. Lisäksi lasten on tärkeä kehittää ja ylläpitää li-

haskuntoa sekä liikkuvuutta. (Heinonen ym. 2008, 18-20; Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 18-23.) Zimmer (2008, 2009) puolestaan korostaa liikunnan merkitystä lasten laajan liikevaraston ylläpitämisen näkökulmasta; lapsilla on käytössään aikuisia huomattavasti laajempi liikevarasto, jonka ylläpitäminen on mahdollista ainoastaan riittävän harjoittelun ja tarpeeksi monen toiston kautta. Vaikka lapset ovat luonnostaan fyysisesti aktiivisia, aikuisen on oltava fyysisen aktiivisuuden mahdollistajana, roolimallina sekä esimerkkinä.

Heinonen ym. (2008, 19-27) huomauttaa lapsen fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärän kertyvän koko valveillaolon aikana tehdyistä suorituksista. Päivittäinen fyysinen aktiivisuus voi koostua koulumatkojen liikunnasta, välituntiliikunnasta, ohjatusta liikunnasta (kerhot ja seuratoiminta) sekä liikunnasta vapaa-ajalla kavereiden ja perheen kanssa. Itse lisäisin listaan vielä oppituntien aikaisen liikunnan. Suurin hyöty saavutetaan, kun vähintään puolet näistä suorituksista kertyy yli 10 minuuttia kestävästä reipasta liikuntaa sisältävistä tuokioista. Näiden tuokioiden aikana lapsen tulisi olla enemmän liikkeessä kuin paikallaan. Onnistunut välitunti voi olla tällainen tuokio; lapselle voi kertyä välitunnin aikana 10 minuuttia reipasta fyysistä aktiivisuutta ja 5 minuuttia paikallaan oloa. Yli kahden tunnin mittaisia istumisjaksoja tulee välttää eikä ruutuaikaa saa olla kahta tuntia enempää päivässä. Liikunnan tulee olla säännöllistä, sillä liikuntaa ei voi varastoida. Koululaisen tulee liikkua päivittäin, sillä se on terveen kasvun, kehityksen ja hyvinvoinnin tae.

Nämä näkemykset ja suositukset korostavat tutkielmani aiheen valintaa. Liikkumisen koulun arjessa välituntien ja liikuntatuntien ulkopuolella ei tarvitse olla rasittavaa eikä edes reipasta liikuntaa, vaan liikkumisen hyödyt saadaan näkyviin jo kevyellä liikkumisella ja samalla fyysisen passiivisuuden välttämällä.

2.2 Liikkuminen koulussa ennen ja nyt

Liikkuminen on saanut alkunsa suomalaisissa kouluissa jo 1880-luvun puolivälissä (Heikkinen 1991, 69-70). Liikunta-aate yleistyi voimistelun ja hiihdon kautta, ja varsinkin voimistelu näkyi myös silloisessa opettajankoulutuksessa. Vuonna 1882 Helsingin

yliopistossa pystyi opiskelemaan myös voimistelija-opettajankoulutuslaitoksessa, joka vielä osaltaan tuki liikunnan yleistymistä sekä lisäsi kansalaisten ymmärrystä fyysisen aktiivisuuden vaalimisen puolesta. (Kokkonen 2008, 41.) Tämä osoittaa sen, että opettajia on jo kauan pidetty kansamme roolimalleina sekä kokonaisvaltaisina kasvattajina. Liikunnan päätehtävä oli tuohon aikaan oppikoululaisten terveydestä ja fyysisestä kunnosta huolehtiminen (Wuolio & Jääskeläinen 1993, 7). 1800-luvun loppupuolella koulujärjestyksen mukaan pojilla oli lyseoissa voimistelua kaksi tuntia viikossa ja tytöillä kolme viikkotuntia. Vaikka siis suomalainen yhteiskunta ja koululaitos ovat käyneet läpi ison muutoksen, on kouluissa tuntimääriltään suunnilleen saman verran liikuntaa kuin lähes 150 vuotta sitten huolimatta siitä, että runsas sata vuotta sitten suomalaisten elämäntapa sisälsi paljon enemmän jokapäiväistä liikkumista ja fyysistä ponnistelua. (Ilmanen 2012, 36-38.)

Nykyisin koulussa liikkumiseen liitetään termit liikuntakasvatus, liikuntaoppiminen ja oppimisliikunta. Liikuntakasvatuksella tarkoitetaan toimintaa, jossa liikunnan eri osalualueita toteutetaan kasvatuksen näkökulmasta. Peruskoulun keskeiset liikuntakasvatuksen tavoitteet ovat liikuntaan kasvattaminen ja kasvattaminen liikunnan avulla, eli liikunnalla nähdään olevan joko itseisarvoa tai välinearvoa (Laakso 2003, 16-17).

Liikuntaan kasvattamiseen luetaan eri liikuntalajeihin tutustuminen ja niiden opettaminen, oppilaiden innostaminen liikkumaan sekä positiivisten liikuntakokemusten antaminen. Kasvattamisella liikunnan avulla puolestaan tarkoitetaan toivottujen kasvatustavoitteiden toteutumista liikunnan avulla. Liikuntakasvatuksen tärkein tehtävä on tukea lapsen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kehitystä ja hyvinvointia sekä ohjata terveelliseen liikunnalliseen elämäntapaan. (Gråstén 2014, 18-22; Heinonen ym. 2008, 33.) Opetusministeriö ja kouluhallitus ovat perinteisesti asettaneet liikuntakasvatuksen yhteiskunnallisia arvopäämääriä. Ohjeistuksia uudistettiin 1960-luvulla, jolloin liikuntakasvatuksen ylimmäksi tavoitteeksi asetettiin hyväkuntoisen, henkisesti tasapainoisen ja sosiaalisesti sopeutuvan kansalaisen muokkaaminen. Nämä muutokset heijastivat suomalaisen yhteiskunnan rakennemuutosta, sillä Suomi oli nopeasti siirtymässä maaseutuelämästä kaupungistuvaksi teollisuusyhteiskunnaksi, jossa työperäinen liikunta väheni ja vapaa-aika lisääntyi. (Ilmanen 2012, 36-38.)

Molemmat termit, liikuntaoppiminen ja oppimisliikunta, tarkoittavat oppimiseen tähtäävää fyysistä aktiivisuutta. Liikuntaoppiminen on oppimista edesauttavaa liikunnallista toimintaa, kuten taukojumppaa oppituntien aikana. Se on siis opetuksesta erillistä toimintaa. Oppimisliikunta on taas itsessään opetusmenetelmä, ja se mahdollistaa oppiainesten välisen integroinnin; oppimisliikunta sisällyttää liikkumisen oppitunnin rakenteisiin. Liikuntaoppiminen ja oppimisliikunta täydentävät toisiaan, ja parhaillaan liikunnallisuus näkyy niiden kautta kaikkialla koulun arjessa. (Hildebrant- Stramann 2010, 105-106.)

Liikkumiseen koulupäivän aikana on viimeisten vuosien aikana kiinnitetty entistä enemmän huomiota. Liikkumisen tietoisesta lisäämisestä on tullut muun fyysisen aktiivisuuden pudotessa lähes välttämätön keino fyysisen toimintakyvyn säilyttämiseen. Enää riittävän liikkumisen turvaamiseksi ei riitä vain liikuntatunnit ja välitunnit. Nykyisin yhä useampi näkee, että liikunta on osa kasvatusta, ja se tukee ja täydentää koulun muuta kasvatus- ja opetustyötä. (Laakso ym. 2007, 17-18.) Näkyvimpiä liikkumisen lisäämisen puolestapuhujia ovat tänä päivänä Nuori Suomi ry sekä opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittama Liikkuva koulu-ohjelma.

Kuten edellä käy ilmi, ovat koulun liikuntamuodot ja -käsitteet muuttuneet, ja tutkielmaani tukien liikkumisen lisääminen kaikessa koulun arjessa on saanut lisää painoarvoa. Tutkielmani kannalta liikuntaoppiminen sekä ennen kaikkea oppimisliikunta saavat eniten huomiota, ja palaan näihin termeihin myöhemmin tutkimuksen johtopäätöksissä.

2.3 Koulupäivän liikunnallistamista ohjaavia lakeja

Myös lainsäädäntö tukee tutkielmaani luomalla pohjan koululaisten hyvinvoinnin edistämiseksi liikkumista lisäämällä. Perusopetusta ja sen liikuntaa koskevaa sisältöä säätelevät perusopetuslaki (628/1998) ja -asetus (852/1998) sekä valtioneuvoston asetus perusopetuksen valtakunnallisista tavoitteista ja perusopetuksen tuntijaosta (422/2012). Liikunnan näkökulmasta näissä säädöksissä määritellään opetuksen yhdeksi tavoitteeksi oppilaiden terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen. Säädöksissä mää-

ritellään myös, että aamu- ja iltapäivätoiminnan tulee edistää lasten hyvinvointia ja tasa-arvoisuutta sekä ennaltaehkäistä syrjäytymistä ja lisätä osallisuutta (Perusopetuslaki 628/1998 8a:48a.1 §).

Monet muutkin lait turvaavat lasten hyvinvointia, mutta erityisesti liikuntalaissa (1054/1998) korostetaan hyvinvoinnin edistämistä liikunnan avulla. Liikuntalaki edistää väestön hyvinvointia ja terveyttä sekä tukee lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä liikunnan avulla. Lisäksi lailla pyritään edistämään tasa-arvoa ja suvaitsevaisuutta sekä tukemaan kulttuurien moninaisuutta ja ympäristön kestävä kehitystä liikunnan avulla. Liikuntalaki määrittelee, että yleiset edellytykset liikunnan luomiselle ovat valtion ja kuntien tehtäviä. Liikuntatoimen yleisestä johdosta, kehittämisestä ja yhteensovittamisesta vastaa opetus- ja kulttuuriministeriö yhteistyössä valtioneuvoston kanssa. Alueellisella tasolla näistä tehtävistä vastaa alueellinen liikuntatoimi ja paikallistasolla kunnat. Liikuntalain mukaan kuntien, eli myös kunnallisten koulujen, on luotava edellytyksiä kuntalaisten liikunnalle kehittämällä paikallista ja alueellista yhteistyötä sekä terveyttä edistävää liikuntaa, tukemalla kansalaistoimintaa, tarjoamalla liikuntapaikkoja sekä järjestämällä liikuntaa ottaen huomioon myös erityisryhmät. (Liikuntalaki 1054/1998.)

2.4 Opetussuunnitelman perusteet oppilaiden liikuttamisen tukena

Sekä vanha, Opetushallituksen (2004) laatima opetussuunnitelma että uusi, syksyllä 2016 voimaan tullut opetussuunnitelma pohjautuvat konstruktivistiseen oppimiskäsitykseen. Oppilas nähdään aktiivisena, merkityksiä etsivänä ja merkityksiä rakentavana toimijana. Liikunnassa konstruktivistinen oppimiskäsitys tarkoittaa sitä, että opettaja toimii yhä enemmän opetusprosessin ohjaajana ja oppimisympäristön luoja. Myös liikuntaa sisältävässä opetuksessa opettajan on otettava huomioon oppilaiden omat kokemukset ja kiinnostuksen kohteet ja luotava opetuksesta oppilaiden oppimishalua virittävää toimintaa. Näin ollen korostuu oppilaantuntemuksen ja sosiaalisen vuorovaikutuksen taidot. (Heikinaro-Johansson & Hirvensalo 2007, 97.)

Luin uuden opetussuunnitelman läpi niin, että tarkkailin sisältöä nimenomaan koulupäivän aikaisen liikkumisen lisäämisen näkökulmasta. Ensinnäkin opetussuunnitelma pai-

nottaa koulun käytäntöjen olevan joustavia ja mahdollistavan monipuolisen toiminnan. Monipuolisten työtapojen ajatellaan tuovan oppimiseen iloa ja onnistumisen kokemuksia sekä tukevan eri-ikäisten kasvulle ominaista toimintaa. Kokemukselliset ja toiminnalliset työtavat sekä liikkuminen ja eri aistien aktivointi lisäävät oppimisen motivaatiota sekä elämyksellisyyttä. Liikkumista pidetään luontevana osana jokaista koulupäivää, sillä monipuolinen liikkuminen ja motoriset harjoitukset tukevat ajattelun kehittymistä ja oppimista. Opetussuunnitelma edellyttää lisäksi kiinnittämään huomiota terveellisiin työasentoihin sekä sopivan pituisiin työjaksoihin hyvinvointia ajatellen. (Opetushallitus 2014, 27-30, 99-101.)

OPS 2016 antaa myös kouluille selkeän kannustuksen eri tahojen kanssa tehtävään yhteistyöhön ja laajaan verkostoitumiseen. Opettajia kannustetaan hyödyntämään koulun sisä- ja ulkotilojen lisäksi eri oppiaineiden opetuksessa niin luontoa kuin myös rakennettua ympäristöä. Monimuotoisia oppimisympäristöjä tarjoavat niin kirjastot, museot, luontokeskukset kuin myös urheilupaikat. Hyvä yhteistyö eri toimien, kuten liikuntaseurojen ja -järjestöjen kanssa, mahdollistaa monipuoliset oppimisympäristöt ja -sisällöt sekä molemminpuolisen ideoinnin. Lisäksi yhteistyö kerho-, aamu- ja iltapäivätoiminnan kanssa edistää oppilaiden hyvinvointia. (Opetushallitus 2014, 29-36.)

Opetussuunnitelmassa käsitellään liikuntaa myös erillisenä oppiaineena. Valtioneuvos asettaa kullekin oppiaineelle vähimmäistuntimäärän vuosiviikkotunteina, ja koululiikunnan vähimmäistuntimäärä on alkuopetuksen aikana neljä vuosiviikkotuntia ja vuosiluokilla 3–6 yhdeksän vuosiviikkotuntia. Lisäksi kouluilla on velvollisuus tarjota taide- ja taitoaineiden ☐musiikki☐ku²☐ataide☐käsi²☐liikunta☐alinnaiskursseja vuosiluokilla 1–6 kuuden vuosiviikkotunnin edestä. Tiivistettynä voidaan sanoa, että sekä liikuntatunneilla että muussa koulupäivän aikaisessa liikkumisessa oppilaat kasvavat liikkumaan ja liikunnan avulla. Liikunnan avulla oppilas saa valmiuksia terveytensä edistämiseen. (Perusopetuksen opetussuunnitelma 2014, 95, 148.) Juvonen, Lehtonen ja Ruismäki (2012) lisäävät vielä, että opetussuunnitelman tavoitteena on herättää halu elinikäiseen oppimiseen ja tähän voidaan vaikuttaa muun muassa taito- ja taideaineiden sisältöjen synnyttämän sisäisen nautinnon kautta.

Voimaan tullut uusi opetussuunnitelma antaa tukea tutkielmani aiheen tärkeydelle. Se paitsi vahvistaa liikkumisen merkitystä, niin myös kannustaa sen lisäämiseen. Ope-

tussuunnitelman perusteet mainitsevat lisäksi tutkielmani kannalta oleellisia keinoja, joilla liikkumista saadaan kouluarkeen lisää.

2.5 Koulupäivän aikainen fyysinen passiivisuus ja sen yhteiskunnalliset vaikutukset

Koulupäivän aikainen fyysinen passiivisuus on vastakohta jo aiemmin tutkielmassani esitetylle fyysiselle aktiivisuudelle. Yleisesti ottaen suurin osa opetuksesta kouluissa tapahtuu edelleen istualtaan, joka on myös fyysistä passiivisuutta. Istumisen haitat tunnetaan yleisesti; liiallinen istuminen heikentää terveyttä monin tavoin ja on riskitekijä muun muassa sydänsairauksiin, kakkostyypin diabetekseen ja tuki- ja liikuntaelimistön ongelmiin. (STM 2013.) Hamilton ym. (2007) sekä Santos ym. (2010) huomauttavat, että fyysinen passiivisuus kuluttaa varsin vähän energiaa, ja sen haittavaikutusten voidaan ajatella olevan myös ainakin osittain päinvastaisia kuin fyysisen aktiivisuuden terveyttä ja hyvinvointia edistävät tekijät (ks. luku 2.6).

Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiön (LIKES) tutkimuskeskuksen toteuttama Liikkuva koulu-ohjelman tutkimus vuosilta 2010-2015 havainnollistaa oppilaiden fyysistä passiivisuutta. Mukana oli 1186 oppilasta, ja heidän aktiivisuuttaan mitattiin lantioihin asetettavilla kiihtyvyysantureilla seitsemän päivän ajan. Tutkimuksen mukaan alakoululaisilla kertyy vuorokauden aikana liikkumatonta aikaa 6h 24 minuuttia ja tästä ajasta peräti 47% kertyy koulupäivän aikana. Tutkimuksen peusteella on laskettu, että 20 oppilaan luokasta suositusten mukaan liikkuu kahdeksan oppilasta ja erittäin vähän kaksi oppilasta. Tavallisen koulupäivän aikana liikkumatonta aikaa on 39 minuuttia tuntia kohden ja koulupäivän aikaista reipasta liikuntaa kertyy yhteensä ainoastaan 22 minuuttia. (Laine ym. 2011)

Fyysinen passiivisuus koulupäivän aikana lisääntyy siirryttäessä alakoulun alimmilta luokilta ylemmille luokille. Liikkuva koulu-tutkimuksen mukaan pienimmillä koululaisilla liikkumatonta aikaa oli 39 minuuttia ja yläkoululaisilla jo 45 minuuttia koulupäivän tuntia kohden. (Tammelin ym. 2013.) Lisäksi on tutkittu, että jo päivähoitossa lapset

ovat paikallaan 60 prosenttia ja aikuisväestö 80 prosenttia valveillaoloajastaan, joten yhteiskunnassamme on suuri tarve liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden lisäämiselle (STM 2013, 10). Keinoja tähän ovat liikkumattoman ajan vähentäminen ja pitkäaikaisen istumisen välttäminen. On tärkeä huomioida, että sekä fyysisen passiivisuuden kokonaismäärällä on vaikutusta terveyteen, mutta myös sillä, miten se kertyy. Tutkimuksissa on osoitettu, että pienet tauot fyysisen passiivisuuden katkaisemissa ovat tärkeitä (Healy ym. 2008).

Myös koulun ulkopuolella istutaan liikaa ja liikutaan liian vähän. Yhteiskuntamme on muuttunut istuvammaksi sekä fyysisesti passiivisemmaksi, ja tämä näkyy myös lasten hyvinvoinnissa. Tämän päivän kouluikäisistä pojista alle puolet ja reilu kolmasosa tytöistä liikkuu terveytensä ja kehityksensä kannalta riittävästi, suositus enintään kahden tunnin päivittäisestä ruutuajasta viihdemedian ääressä ylittyy koululaisilla selvästi ja koulun liikuntatuntien määrä on Euroopan pienimpiä (European Commission/EACEA/Eurydice 2013, Laine ym. 2011). Vähentyneen liikkumisen myötä on koululaisten fyysinen kunto heikentynyt, vireystila laskenut ja oppimistulokset heikentynyt. Myös lihavuus on lisääntynyt, ja arviolta 11-25 prosenttia 7-18-vuotiaista on ylipainoisia. (Tammelin & Karvinen 2008, 12-14.) Hakkaraisen ym. (2008, 62) mukaan suomalaisten lasten ja nuorten fyysisesti passiivista arkea voidaan pitää haasteena kansanterveyden kannalta.

Ajattelutavoilla ja asenteilla on iso merkitys liikkumiseen. Liikunta ja Tiede- lehden artikkelissa (2013) huomautetaan, että valitettavasti liikunta-aktiivisuudesta puhutaan suurimmaksi osaksi negatiiviseen sävyyn. Sen sijaan, että voiteltaisiin sitä, etteivät suomalaiset, koululaiset mukaan lukien, liiku tarpeeksi, voitaisiin nähdä ne kansalaiset, jotka puolestaan liikkuvat suositellun määrän. Syyttelyn sijaan positiivinen suhtautuminen ja palautteesta saatavat hyvät kokemukset voisivat kannustaa liikkumaan jopa enemmän. Hyvän tunnistamisen ohjaus lisää ohjattavan pystyvyyden tunnetta ja valmiutta vahvistaa jo olemassa olevaa hyvää. Pystyvyyden kasvamisen kautta myös rohkeus kokeilla uutta kasvaa. (Absetz 2013, 5-6.)

Edellä tulleet fyysisen passiivisuuden yhteiskunnalliset vaikutukset osoittavat, kuinka tärkeän aiheen ympärillä tutkielmani liikkuu. Tutkielmani suurin tavoite on edesauttaa

fyysisen passiivisuuden vähentämistä koulupäivän aikana, ja siten vaikuttaa koululaisten ja yhteiskuntamme kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

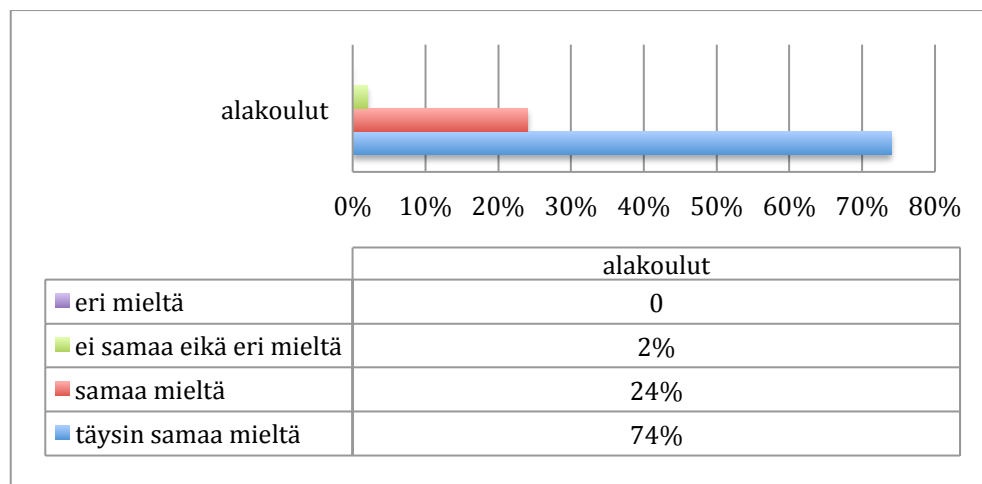
2.6 Koulupäivän aikaisen liikkumisen lisäämisen hyödyt

Seuraavassa luvussa käsittelen liikunnan hyötyjä oppilaiden kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Luku nostaa esille tutkielmani kannalta selkeimmät perustelut, miksi liikkumista tulee lisätä koulupäivän aikana. Puhuessani liikunnasta painotan oppimisliikkumista ja kasvattamista liikunnan avulla, unhotamatta kuitenkaan liikuntaoppimista ja liikuntaan kasvattamista koulun jokapäiväisessä arjessa (ks. Luku 2.2). Näkyvimmillään liikkuminen voi olla esimerkiksi matematiikan oppimista liikuntaleikin avulla, mutta se voi olla myös sellaista liikkumista, jota ei edes huomaa liikunnaksi, kuten pistetyöskentelyä ympäri koulua.

Liikunta on luonnollinen osa lasten ja nuorten elämää, ja lapsen kehittyvä elimistö tarvitsee päivittäistä, monipuolista liikuntaa stimuloimaan kehitystä (Heinonen ym. 2008, 21). Koululiikunnan avulla on mahdollisuus vaikuttaa myönteisesti oppilaan fyysiseen toimintakykyyn, kuten tuki- ja liikuntaelimistön kehittymiseen ja vahvistamiseen sekä motoristen perus- ja erityistaitojen kehittymiseen. Motorinen kehitys ja motoristen taitojen oppiminen puhuvat liikunnan myönteisten vaikutusten puolesta, sillä tutkimusten mukaan motoriset ja tiedolliset taidot kehittyvät rinnakkain. Motoristen taidot vaikuttavat aivojen kehittymiseen, sillä samat keskushermoston mekanismit vastaavat rinnakkain sekä motoristen että tiedollisten taitojen ohjauksesta. (Davis & Cooper 2011; Hillman ym. 2008.) Lisäksi on tärkeä huomioida, että hyvät liikuntataidot sekä motoriset perustaidot ovat lapsen paras turvavarustus arjessa (Fogelholm 2011, 83; Heinonen ym. 2008, 13; Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 22.)

Koululiikunta voi vaikuttaa myös psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin. Liikunnan harrastajat tuntevat itsensä reippaammiksi ja energisemmiksi, ja liikunta voi myös parantaa itsetuntoa sekä itsevarmuutta. Liikunta voidaankin nähdä yhtenä niistä kanavista, joiden kautta lapsi voi vahvistaa myönteistä minäkuvaa ja hakeutua vertaisryhmiin. Toimivien vertaissuhteiden on puolestaan todettu edistävän oppilaan hyvinvointia, jaksamista, kouluun kiinnittymistä ja koulumenestystä (Kiuru ym. 2008;

Bush & Ladd 2001). On liikunnan itsessäänkin todettu lisäävän kouluviihtyvyyttä. Liikkuva koulu- ohjelma teki ke-väällä 2015 nettikyselyn 38 koululle, jossa kysyttiin mieltä siitä, lisääkö koulupäivän aikainen liikkuminen kouluviihtyvyyttä. Kyselyn tuloksena saatiin selville, että liikkumista koulupäivän aikana pidetään hyvin myönteisenä asiana, ja liikkuminen koulupäivän aikana lisää kouluviihtyvyyttä.



KUVIO 1. Liikkuminen koulupäivän aikana ja kouluviihtyvyyden lisääminen (mukaan lukien Kämppe ja muut 2015)

Liikunnan harrastaminen tarjoaa lisäksi mahdollisuuksia erilaiseen vuorovaikutukseen ja sosiaalisten taitojen oppimiseen. Liikunta voi kehittää lapsen kykyä kuunnella ja noudattaa ohjeita, odottaa vuoroaan ja puntaroida tilanteeseen soveltuvat toimintatavat. Se voi kehittää lapsen ryhmätyötaitoja, itseohjautuvuutta ja kykyä tulla toimeen erilaisien ihmisten kanssa. Lisäksi liikunnalla on todettu olevan vaikutusta työrauhaan vähäisen liikunnan ollessa puolestaan yhteydessä tunne-elämän ja käyttäytymisen häiriöihin. Liikunnan avulla voi myös purkaa ja käsitellä tunteita. (Kantomaa 2010, 369-379.) Laakso (2003, 20) lisää vielä liikunnan kulttuurisen ja taidekasvatuksellisen ulottuvuuden; liikunnan avulla voidaan ilmaista itseä sekä käsitellä luovuutta sekä esteettisyyttä. Kaikki tämä vahvistaa liikunnan merkitystä oppimisessa, ja samalla tutkielmani merkittävyyttä.

Lisäksi tiedetään, että fyysinen aktiivisuus on keino stressin purkamiseen, ja stressin aiheuttamat aineenvaihdunnalliset reaktiot ovat pienempiä hyväkuntoisilla. Koulupäivän

aikainen liikunta voi myös ohjata oppilasta ymmärtämään liikunnan terveydellisen merkityksen. Parhaimmillaan koululiikunta tarjoaa oppilaalle sellaisia taitoja, tietoja ja kokemuksia, joiden pohjalta hänen on mahdollista omaksua liikunnallinen elämäntapa. (Fogelholm 2011, 22-83; Heinonen ym. 2008, 13; Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 22.)

Tutkimukset osoittavat liikunnalla olevan myönteinen vaikutus oppimistuloksiin ja koulumenestykseen; Blom ja muut (2011) osoittavat kolme vuotta kestäneellä, yli 13 000 oppilaan otannan tutkimuksella, että liikunnalla ja akateemisella menestyksellä on yhteys. Monipuolinen liikunta aktivoi verenkiertoa ja aivotoimintoja sekä tukee hermosellista kehitystä vahvistaen näin lapsen edellytyksiä uusien asioiden oppimiseen. (Heinonen ym. 2008, 22; Kantomaa 2010, 5; Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 21-22.) Syväoja ym. (2012) sekä Hulley ym. (2008, 526) täsmentävät liikunnan vaikuttavan myönteisesti myös lasten vireystasoon, sopeutumiskykyyn uusissa tilanteissa, tiedolliseen toimintaan, kuten muistiin, tarkkaavaisuuteen sekä yleisiin tiedonkäsittely- ja ongelmanratkaisutaitoihin. Tätä tietoa vahvistaa amerikkalainen, suurelle oppilasjoukolla tehty tutkimus, jossa havaittiin fyysisellä kunnolla olevan muista tekijöistä riippumaton vaikutus koulumenestykseen, mutta myös koulussa läsnäoloon ja häiriökäyttäytymisen vähentymiseen. Tuloksia selitetään muun muassa juuri liikkumisen aiheuttaman hyvän kunnon positiivisella vaikutuksella kognitiivisiin taitoihin, psyykkisen stressin vähentymisellä ja keskittymiskyvyn paranemisella. (Welk ym. 2010.)

Myös Griecon ja muiden tutkimus (2009) vahvistaa liikunnan myönteistä vaikutusta oppimiseen. Tutkimukseen osallistui 137 kolmasluokkalaista lasta, joiden keskittymistä verrattiin fyysisesti aktiivisen ja tavanomaisen oppitunnin aikana. Fyysisesti aktiivisella oppitunnilla liikuttiin reippaasti 10–15 minuutin ajan. Tutkimuksen mukaan oppilaiden keskittyminen säilyi vahvana niillä oppitunneilla, joihin oli integroitu liikuntaa, kun taas liikkumattomilla oppitunneilla keskittymisessä tapahtui selvä heikkeneminen oppitunnin aikana.

Roth (2010, 12-22) listaa liikunnan lisäämisen hyötyihin vielä oppilaiden yksilöllisen huomioimisen; fyysinen aktiivisuus auttaa sellaisia lapsia, joiden on hankalaa keskittyä pelkästään teoreettiseen opiskeluun. Liikuntaa sisältävä opetus auttaa heitä omaksumaan sekä tietoa että erilaisia oppimistottumuksia, kuten pitkäjänteisyyttä. Liikunnan positiiv-

vinen vaikutus koulumenestykseen on havaittu erityisesti matemaattisissa aineissa. Lisäksi on tärkeää huomata, että tutkimuksissa, joissa lisättiin liikuntatunteihin ja välitunteihin käytettyä aikaa ja vastaavasti vähennettiin niin sanottuihin akateemisiin oppitunteihin käytettyä aikaa, oppilaiden akateemiset oppimistulokset eivät heikentyneet (Centers for Disease Control and Prevention 2010.)

2.7 Liikkumaan kannustava koulu

Lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta edistettäessä liikuntatuntien ei enää katsota riittävän, vaan on tarkasteltava koko koulupäivän ja -ympäristön liikunnallistamista, minkä toteuttamisessa on mukana koko kouluyhteisö. Koulussa liikutaan parhaimmillaan niin liikuntatunneilla, välitunneilla kuin myös muilla oppitunneilla (Turpeinen ym. 2011, 33). Rajala ja muut (2013, 24-29) muistuttavat, ettei koulun arkisten käytäntöjen ja toimintatapojen muuttaminen liikunnallisemmaksi ole kuitenkaan helppoa. Muuttamisen edellytyksenä on uskallus rikkoa tuttuja rutiineja sekä energia ja halu opiskella uusia tapoja ja käytäntöjä.

Seuraavassa luvussa esittelen tutkielmani kannalta oleellisia kouluarjen osatekijöitä. Oppimisympäristön muokkaamisella, oikeilla opetusmenetelmillä ja –sisällöillä voidaan saada koulupäiviin lisää liikkumista ja sitä kautta liikunnan tuomia hyötyjä.

2.7.1 Liikkumisen lisäämistä tukeva oppimisympäristö

Toiminta asettaa ympäristölle haasteita ja ympäristö luo edellytykset tietynlaiselle toiminnalle (Dewey 1951, 41-42). Koulun liikunnallistamisen tukena on liikunnallinen ja fyysiseen aktiivisuuteen kannustava oppimisympäristö. Opetushallitus (2014, 14-25, 29-30) määrittelee oppimisympäristöjen tarkoittavan tiloja ja paikkoja sekä yhteisöjä ja toimintakäytäntöjä, joissa oppiminen tapahtuu. Oppimisympäristöön kuuluvat myös palvelut, materiaalit ja välineet, joita oppimisessa käytetään. Ympäristöjen kehittämisessä otetaan huomioon sekä kouluyhteisön että jokaisen oppilaan kokonaisvaltainen hyvinvointi, ja niiden tulee edistää oppilaiden ikäkauden ja edellytysten mukaista kasvua sekä kehitystä. Uuden opetussuunnitelman mukaan koulu on oppiva

yhteisö, jossa annetaan tilaa oppilaiden tunnusomaiselle toiminnallisuudelle, luovalle työskentelylle, liikkumiselle, leikille ja elämyksille.

Liikunnan lisäämistä tukevan oppimisympäristön rakentaminen on koulun yhteinen projekti. Koulun toimintakulttuurin liikunnallistaminen vaatii koko koulun henkilöstön mukaan saamista. Koulun rehtorin tulee huolehtia koulun työyhteisön hyvinvoinnista sekä liikuntamyönteisestä ilmapiiristä. Opettajilta vaaditaan muun muassa omaa esimerkkiä, koulupäivän jaksotusta, liikunnan integroimista muihin oppiaineisiin, välituntiliikkumisen aktivoimista ja onnistuneita liikuntatunteja (Tammelin & Karvinen 2008, 33-38). Opetushenkilöstön sitouttamisen lisäksi myös muut koulussa toimivat henkilöt, kuten terveydenhoitajat ja koulukuraattorit tulee motivoida toimintaan mukaan. Olosuhteiden koulussa tulee tukea toimintaa, ja mahdollisesta lisätyöstä tulee saada virkaehtosopimuksen mukaiset korvaukset. (Heinonen ym. 2008, 35.)

Zimmerin (2009, 63–65) mukaan liikunnallinen kouluympäristö on tila, jossa oppiminen voi tapahtua kaikilla aisteilla. Liikunnallisessa kouluympäristössä otetaan huomioon koulupäivän mielekäs rytmittäminen oppimisen kannalta, liikunnalliset ja liikkumista aiheuttavat opetusmenetelmät, taukoliikunta sekä liikuteltava ja liikkumiseen kannustava kalustus. Näin tavallisen koulupäivän aikana tapahtuvaa leikkiä ja ylimääräistä liikettä ei pidetä opetustilanteita häiritsevänä, vaan niitä tukevana ja niihin kuuluvana. (Wopp 2010, 240; Zimmer 2009, 63.)

Kuuskorpi (2012, 3-4) totetaa väitöskirjassaan, että uusille oppimisympäristöille on kipeä tarve, mutta niiden rakentaminen on haastavaa. Koulujen fyysiset oppimisympäristöt eivät ole muuttuneet juuri lainkaan viimeisen sadan vuoden aikana, joten toiminnallisia tai muita uudenlaisia opetusmenetelmiä voi olla haastava toteuttaa. Högger (2005, 6-7) sen sijaan muistuttaa, ettei liikuntaan kannustavan oppimisympäristön rakentamiselle ole olemassa valmiita malleja. Hän kannustaa opettajia rakentamaan itselleen mieluisan tavan edistää koulun toiminnallisuutta ja uusien opetusmentelmien käyttöönottoa.

Tutkielmani kannalta oppimisympäristöjen merkitystä ei voi väheksyä. Kuten edellä mainittiin, ympäristö luo edellytykset tietynlaiselle toiminnalle, eli liikkumaan kannustava ympäristö luo edellytykset fyysistä aktiivisuutta sisältävään toimintaan. Perinteisestä istumaan kannustavasta luokkahuoneesta ja koulusta poikkeavat oppimisympä-

päristöt mahdollistavat ja helpottavat liikkumisen lisäämistä, mutta eivät ole sille kuitenkaan edellytys.

2.7.2 Toiminnallinen opetus

Tutkielmassani toiminnallinen opetus on merkittävässä roolissa, ja sen voisi ajatella olevan yksi tärkeimmistä työkaluista liikkumisen lisäämiseen koulun arjessa. Suran (1998, 49-50) mukaan toiminnallisuudella tarkoitetaan oppilaan toiminnan ja ajatusten aktiivisuutta, osallistumista, kokemuksellisuutta ja oppilaiden välistä vuorovaikutusta. Opettamisen ja oppimisen keinona ei nähdä ainoastaan verbaalisuutta, vaan kognitiivisia prosesseja integroidaan osallistuvaan ja kokemukselliseen toimintatapaan. Sura (1999, 223) osaa myös kertoa toiminnallisen opetuksen saaneen alkunsa leikin avulla opettamisesta.

Toiminnalliset työtavat perustuvat prosessinomaiseen ajatteluun ja konstruktivistiseen oppimiskäsitykseen, jossa vastuu oppimisesta on oppilailla ja opettajan tehtävä on toimia ryhmätoiminnan johtajana (Öystilä 2003, 72). Näin ollen toiminnallinen opetus tukee oppilaslähtöistä opetusta ja asettaa oppilaat vastuulliseen sekä aktiiviseen asemaan. Toiminnallisten työtapojen kirjo on laaja; toiminnallinen opetus voi olla esimerkiksi ryhmätöitä, leikkejä, tutkimustehtäviä ja yhteistoiminnallista oppimista. Myös liikunnan avulla oppiminen lasketaan yhdeksi toiminnallisen oppimisen menetelmistä. (Sahlberg & Leppilampi 1994; Öystilä 2003, 72.) Keskityn tutkielmassani juuri tähän osaan toiminnallista oppimista, eli puhuessani toiminnalliseseta opetuksesta, tarkoitan nimen omaan liikkumista sisältävää oppimista.

Sura (1999, 222-227) kertoo toiminnallisten työtapojen sopivan kaikille oppilaille, kaikkiin oppiaineisiin ja olevan käyttökelpoisia myös erityisopetuksessa. Opittava asia jää paremmin mieleen, kun siihen liittyy toimintaa. On kuitenkin tärkeää huomata, ettei mikä tahansa puuhastelu johda hyödylliseen oppimiseen, vaan tekemisellä täytyy olla ajatus, tavoite ja yhteys johonkin laajempaan kokonaisuuteen. (Heikkinen 2005, 38.) Parhaimmillaan toiminnallisessa oppimisprosessissa ollaan osa asiakokonaisuutta tutustuen, kokeillen, osallistuen ja harjoitellen. Oppiminen perustuu omiin kokemuksiin ja palaute oppimisesta tulee välittömästi.

Toiminnalliset opetusmenetelmät tarjoavat myös oivan keinon huomioida oppilaiden erilaisuus ja ainutkertaisuus; jokaisella henkilöllä on oma, yksilöllinen tapansa oppia. Sormenjälki-vertaus kuvastaa hyvin eri oppimistyylien runsautta: usein ne näyttävät samoilta, mutta tarkemmalla tarkastelulla niistä löytyy eroja ja voidaan osoittaa, mikä kuuluu kenellekin. (Carbo et al, 1986, 2.) Liikunnan avulla opettamalla voidaan tarjota eri aistikanavien stimuloivaa opetusta, jolloin opetuksesta saadaan monipuolista ja mahdollisimman monelle oppijalle sopivaa. Itse tekemällä ja kokeilemalla aidoissa tilanteissa -siis toimimalla ja liikumalla- opitaan tehokkaimmin.

2.7.3 Liikunnan integraatio

Integraatio tarkoittaa yhteen littäämistä, yhdistämistä ja yhtenäistämistä. Koulussa integroinnilla tarkoitetaan oppiaineiden integroimista suuremmiksi kokonaisuuksiksi (Opetushallitus 2014, 31). Integraatio voi olla joko vertikaalista tai horisontaalista: vertikaalisessa integraatiossa pyritään loogisesti yhdistämään toisiaan seuraavat oppimiskokemukset niin, että eri asiasisällöt pohjautuvat aiemmin opitun sisällöille (Koskenniemi & Hälinen 1972, 209-211). Ruismäki (1998) huomauttaa vertikaalisen integraation mahdollistavan yksilöllisen oppimisen jatkumon sekä oppiaineen syvällisemmän hallitsemisen. Horisontaalinen integraatio puolestaan tarkoittaa oppiaineen eri aihealueiden, eri oppiaineiden tai opetus- ja käyttötilanteiden integroimista toisiinsa (Koskenniemi & Hälinen 1972, 201-204).

Käytännön koulutyössä integrointi tapahtuu enimmäkseen horisontaalisena integraationa eri oppiaineissa toisiinsa liittyvien sisältöjen samanaikaisena opettamisena sekä erilaisina projekteina ja teemapäivinä (Niemi 2009, 57). Myös uusimmassa opetussuunnitelmassa määritellyt seitsemän aihekokonaisuutta ovat yksi horisontaalisen integroinnin tapa (Halinen 2004, 11).

Liikunnan integraatio kouluarjessa voi koostua liikunnallisista opetusmenetelmistä, fyysiseen aktiivisuuteen kannustavasta oppimisympäristöstä sekä taukoliikunnan rytmittämistä oppitunneista (Högger 2005, 6-7). Liikunnan integroimista on viime vuosina tutkittu kansainvälisesti, koska huoli lasten fyysisestä aktiivisuudesta on ollut

ajankohtainen. Tutkimuksissa on tarkasteltu liikunnan integroimista yhden ja useamman muun oppiaineen kanssa. Liikuntaa on integroitu lähes kaikkien oppiaineiden kanssa; esimerkkinä kielet (esim. Cone & Cone 2001), matematiikka ja fysiikka (esim. Hatch & Smith 2004). Oliver ym. (2006) ja Cothran (2010) ovat puolestaan tutkineet liikunnan ja terveystietoisuuden integroimista koulutyöhön. Oliverin ym. (2006) tutkimus oli kuukauden ajalta, ja sen aikana liikuntaa integroitiin tavalliseen kouluarkeen. Tulokset osoittivat, että vähiten liikkuvien oppilaiden päivittäinen fyysinen aktiivisuus lisääntyi eniten. Yhdysvaltalaisen Cothranin ym. (2010) tutkimuksessa liikuntaa ja terveystietoisuutta integroitiin koulupäiviin kokonaisen lukuvuoden ajan. Projektin seurauksena oppilaiden yleinen hyvinvointi lisääntyi ja opettajat löysivät uusia keinoja, joiden avulla oppilaat olivat sitoutuneempia ja motivoituneempia koulunkäyntiä kohtaan. Matematiikan ja liikunnan integrointia tarkasteltaessa taas huomattiin, että oppilaat näkivät yhteyksiä liikunnan ja matematiikan välillä, ja samalla heidän kiinnostuksena molempia oppiaineita kohtaan kasvoi. Lisäksi oppilaiden sosiaaliset taidot kehittyivät ja luokan ilmapiiri parantui. (Chen ym. 2011.)

Koulujen ei tarvitse pärjätä liikunnan integroinnissa yksin. Ruismäki (1998, 38) nostaa musiikin integraatioon liittyen esille musikilliset oppilaitokset, jotka voivat tukea taitoja ja taideaineiden integraatiota esimerkiksi yhteisten projektien, opettajien kanssa tehtävän yhteistön ja monipuolisempien opetusmetodien avulla. Hän ehdottaa musiikin oppiaineintegraatiota käsittelevässä artikkelissa (1998) samanlaista yhteistyötä myös muiden oppiaineiden kanssa. Esimerkiksi liikunnan integraation tukena voidaan hyödyntää erilaisia vierailuja, urheiluseurojen kanssa tehtävää yhteistyötä sekä muita yhteistyötahoja.

Tutkielmani kannalta voidaan todeta, että liikunnan integraatio toteuttaa edellisessä kappaleessa esille nostamaani toiminnallista opetusta, ja sitä kautta liikkumisen lisäämistä koulupäivän aikana. Integroimalla liikuntaa akateemisiin oppiaineisiin, liikkuminen saadaan sisällytettyä osaksi oppitunteja niin, ettei liikkumiselle varattua aikaa tarvitse lisätä sellaisenaan.

3 Luokanopettaja liikkumisen lisääjänä

Opettajuus on kulttuurisidonnaista ja erilaista riippuen yhteiskunnasta. Suomalaisessa yhteiskunnassa opettajan työ on ollut eri ammattien arvostusvertailuissa jatkuvasti yksi eniten arvostettuja (Luukkainen 2005, 3; Välijärvi 2006, 10). Luokanopettajan ammatin yhteiskunnallisen arvostuksen ansiosta opettajalla on ensiarvoinen mahdollisuus vaikuttaa päivittäisellä kasvattamisella ja opettamisella oppilaiden elämään. Laajemmin arvioituna opettaja voi vaikuttaa myös koko yhteiskunnan toimintaan ja mahdollistaa sekä positiivisen että negatiivisen muutoksen. Esimerkiksi koululaisten hyvinvoinnin lisäämisessä opettaja on avainhenkilö, sillä pienillä teoilla luokanopettaja voi lisätä koulupäivän aikaista liikkumista ja herättää myös vanhemmat ajattelemaan hyvinvointia aktiivisemmin. Opettajilla on siis suuri ja vastuullinen rooli; valitsevathan he itse kukin sen, mitä asioita pitävät tärkeänä ja mihin panostavat ja kiinnittävät oppilaidensa huomion. (Skinnari 2005, 205.)

Seuraavaksi tutkielmani teoriaosuus käsittelee luokanopettajan roolia koululaisten liikuttajana. Ensin avaan hieman Suomen luokanopettajakouluksen sisältöä liikuntaa silmällä pitäen, sillä haluan tuoda esille ne mahdollisuudet, joita luokanopettajakoulutus antaa liikunnallistavan koulupäivän toteuttamiseen. Tämän jälkeen käsittelem hieman luokanopettajan persoonan ja taustatekijöiden vaikutusta koulupäivän aikaisen liikkumisen lisäämistä kohtaan.

3.1 Luokanopettajakoulutus oppilaiden liikuttamisen mahdollistajana

Luokanopettajaksi voi opiskella Helsingin, Tampereen, Jyväskylän, Turun, Itä-Suomen, Lapin, Oulun ja Vaasan yliopistoissa. Liikunnan opinnot kuuluvat kaikille pakollisiin perusopintoihin. Ne kuuluvat yhtenä osana yleisesti perusopetuksessa opettavien aineiden ja aihekokonaisuuksien monialaisiin opintoihin (yhteensä 60 opintopistettä). Lisäksi luokanopettajaopiskelijalla on mahdollisuus valita liikunnasta perusopinnot

(25op) tai perus- ja aineopinnot (25op+35op). Molempiin sivuaineisiin on haettava erillistä opinto-oikeutta, eikä opinto-oikeuden saaminen ole itsestäänselvyys.

Jokaisella yliopistolla on omat opetussuunnitelmat ja –ohjelmat, mutta sisältöjen tulisi olla valtakunnallisesti samat. Tutkin yliopistojen opetussuunnitelmia nimenomaan koulupäivän kokonaisvaltaista liikunnallistamista silmällä pitäen. Esimerkiksi Jyväskylän yliopiston opetussuunnitelmassa luvataan liikunnan perusopintojen kohdalla, että opintojen jälkeen opiskelija osaa tukea lapsen hyvinvoinnin kokonaisvaltaista kehitystä. Lisäksi hän ymmärtää liikunnan merkityksen yksilön hyvinvoinnin ja terveyden osana, sisäistää motorisen oppimisen perusteet, osaa hankkia tietoa liikunnan eri toimintaympäristöistä ja hallitsee myös riittävät liikunnalliset taidot. Perusopintojen jälkeen opiskelija myös ymmärtää motorisen oppimisen merkityksen eri oppiaineissa ja niitä yhdistävänä tekijänä sekä osaa suunnitella ja ohjata lapsen hyvinvointia edistäviä oppimisprosesseja. Lyhyen sivuaineen (25op) opinnoissa opiskelijalle avartuu vielä laajemmin liikunnan yksilölliset ja yhteiskunnalliset merkitykset ja hän myös osaa perustella näitä merkityksiä laaja-alaisesti. Lisäksi opiskelija kykenee osallistumaan liikuntakasvatuksen koulukohtaiseen suunnitteluun. Pitkä sivuaine (60op) antaa pätevyuden opettaa liikuntaa myös yläkouluissa. (Jyväskylän yliopisto 2014.)

Valmistumisen jälkeen luokanopettaja voi kehittyä lasten liikuttajana oman motivaationsa ehdoin. Luokanopettajan on tärkeä syventää oppimistaan ja nähdä itsensä elinikäisenä oppijana. Opettajankoulutusta ei tulisi nähdä kertaluonteisena koulutuksena, eikä opettajan tulisi nähdä itseään koskaan valmiina. Graham (2008, 218-219) huomauttaa, että opettaja voi oma-aloitteisesti hankkia tietoa ja kehittää heikkouksiaan. Lisäksi hän muistuttaa, että kollegoiden tuen ja tiedon avulla opettaja voi saada korvaamattomia neuvoja ja käytännön vinkkejä, ja työympäristö voi myös tukea opettajan kehittymistä erilaisilla työryhmillä, työnohjauksella sekä täydennyskoulutuksella. Liikuntaan ja liikuttamiseen liittyviä täydennyskoulutuksia ammatillisen kasvun ja kehittymisen tukemiseen tarjoavat esimerkiksi opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittama Liikkuva koulu-ohjelma, Valo ja liikunnan aluejärjestöt. Myös opetushallitus järjestää liikuntaan liittyvää täydennyskoulutusta.

Tutkielmani kannalta herää kysymys, annetaanko luokanopettajille tarvittavat valmiudet toteuttaa fyysiseen aktiivisuuteen kannustavaa opetusta. Tutkielmani kannalta on myös

tärkeä pohtia, vaikuttaako luokanopettajakoulutus uusien opettajien suhtautumiseen koskien liikkumisen lisäämistä kaikkialla koulun arjessa.

3.2 Opettajan persoona ja taustatekijät

Almialan tutkimuksen (2008,117) mukaan opettajan ammattiin hakeutumisen taustatekijöitä ovat henkilökohtaiset arvot, opettajan työn tarjoamat edut sekä hyvät työllisyysmahdollisuudet. Opettajan henkilökohtaisiin arvoihin sekä työn tarjoamiin etuihin voidaan laskea se, että opettaja saa olla rakentamassa tulevaisuutta omalla työpanoksellaan. Ajatuksessa korostuu nimenomaan jokaisen opettajan vastuu yksilönä koulun toimintaperiaatteiden toteuttamisesta. Jokainen kouluun palkattu opettaja vaikuttaa omalla panoksellaan, asenteellaan ja toiminnallaan koulun ilmapiiriin ja arvomaailmaan. Tutkielmassani keskityn niihin opettajan persoonallisuuspiirteisiin sekä taustatekijöihin, jotka ovat yhteydessä koulupäivän liikunnallistamiseen.

Luokanopettajilla on varsin erilaiset liikuntataustat. Monilla on pitkän oppilaskokemuksen ja monipuolisen liikuntataustan lisäksi liikunnanopetuskokemusta sekä urheiluvallmennuksen ja liikunnanohjaukset työkokemusta ja kouluttautumista (Valtonen & Ruismäki 2012). Toiselle ääripäälle koululiikunta on ollut ensimmäinen ja viimeinen kosketus ohjattuun liikuntaan. Valtonen ja Ruismäki (2012) huomauttavat liikuntatoiminnan mielekkyyden olevan merkityksellistä kokemusten syntymisessä, ja kokemusten taas vaikuttavat käsitysten muodostumiseen. Opettajan omilla koululiikuntakokemuksilla on siis merkitystä, sillä ne vaikuttavat hänen opettajuuteen ja siihen, mitä hän pitää tärkeänä (Schoonmaker 2002, 32).

Luokanopettajan liikuntataustalla on havaittu olevan yhteyksiä ja vaikutuksia koettuun pätevyyteen, asenteisiin ja aikomuksiin opettaa liikuntaa sekä tapoihin toimia liikunnan parissa. Lisäksi suomalainen tutkimus osoittaa, että luokanopettajan sukupuoli, liikuntanumero ja vapaa-ajan liikuntaharrastuneisuus vaikuttavat hänen käsitykseen alakoulun liikunnanopetuksesta. (Ruismäki & Valtonen 2012; Valtonen ym. 2012.) Morgan ja Bourke (2008) jatkavat, että tyypillisimmät yhteydet näyttävät liittyvän liikuntaharrastuneisuuteen ja koettuun pätevyyteen; mikäli opettajan omat koululiikuntakokemukset

ovat kielteiset, harrastaa hän liikuntaa epätodennäköisemmin ja hänen itseluottamuksensa opettaa liikuntaa on heikompi kuin niillä, joilla on enemmän positiivisia kokemuksia. Pahimmillaan opettajat saattavat siirtää kielteiset asenteensa ja kokemuksensa omille oppilailleen, mutta toisaalta opettajat voivat myös pyrkiä välttämään kouluaikoina koettuja huonoja toimintatapoja sekä pyrkiä tukemaan erityisesti liikunnallisesti heikkoja oppilaita (Morgan & Hansen 2008).

Stenbergin (2011, 20-22) mukaan opettajan henkilökohtaiset arvot ja uskomukset määrittelevät hänen toimintaansa ja pedagogisia päätöksiään. Heikkinen (1999, 48-49) taas nostaa esille ammattillisen identiteetin rakentamisen tärkeyden opettajaksi tulemisessa. Opettajan identiteetti rakentuu monissa eri konteksteissa, ja opettajan ammatillinen identiteetti, toisin ymmärrettynä sosiaalinen identiteettiprojekti, muotoutuu persoonallisen identiteetin ja kollektiivisen identiteetin yhteisvaikutuksesta. Jokainen opettaja rakentaa oman henkilökohtaisen suhteensa kouluyhteisön muodostamiin sosiaalisiin normidotuksiin pyrkimällä löytää sopivassa suhteessa yhteisyyden sekä yksilöllisyyden. (Kari & Heikkinen 2001, 46.) Uusikylän (2006) mukaan opettajapersoonallisuudet eivät ole suoraan kytköksissä opettajan käyttäytymispiirteisiin, mutta epäilemättä persoonallisuus vaikuttaa paljon käyttäytymiseen. Keltikangas-Järvinen (2006, 225-226) lisää vielä, että temperamentti vaikuttaa siihen, mitä opetustyyplejä opettaja suosii ja luontevimmin käyttää.

Koulu ei muutu ilman, että opettajuus muuttuu (Luukkainen 2005, 18). Muutokseen vaikuttavat yhteiskunnassa vallitsevat ja tärkeänä pidettävät arvot, ja se, miten opettajat antavat näiden muutosten näkyä työssään. Opettajan tulisikin rohkeasti viedä uudistuksia eteenpäin, vaikka vanha koulun kulttuuri olisi uudistuksia vastaan. Vain näin opetuksesta syntyy keskustelua ja asiantuntijuus muokkautuu yhteiskunnan muutoksen mukana. (Pesonen 2011, 84-85.) "Tänä päivänä työelämään liittyvät teemat nousevat esille yhteiskunnallisessa keskustelussa ja hyvinvoinnin edistäminen on useiden eri tahojen, myös koulujen, tehtävällä. Tähän liittyen opettajan tulee ylläpitää omaa liikunnallista osaamistaan niin tietojen kuin myös taitojen osalta. Opettajat saattavat joutua haastamaan omaa osaamistaan ja astumaan pois omalta mukavuusalueelta. Nykyiset tavoitteet jokaisen koulupäivän liikunnallistamisesta voivat olla jonkun opettajan oman arvomaailman ulkopuolella, mutta yhteiskunnallisesti ajateltuna jokaisen täytyy huomioida asia ja paneutua sen toteuttamiseen.

Edellä esitettyjen tietojen perusteella luokanopettajan persoona ja taustatekijät ovat ratkaisevassa asemassa tutkielmani tulosten kannalta. Niinpä edellä esitetty kannustaa huomioimaan opettajien persoonan ja taustatekijät oleellisena osana tutkimustani ensin aineistonkeruussa ja sitten analysoinnissa.

4 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset

Tämän tutkielman tutkimustehtävänä on kuvata, analysoida ja tulkita 1.-6.-luokkalaisten luokanopettajien suhtautumiseen vaikuttavia tekijöitä koulupäivän aikaisen liikkumisen lisäämistä kohtaan. Tutkielman aiheena on liikkumisen lisääminen, koska liikkumista ei ole vielä riittävästi välitunneista ja liikuntatunneista huolimatta koulupäivän kokonaiskuvaan katsottaessa. Tutkielmani keskittyy koulun toimintakulttuuriin kokonaisuutena, ja näkee kaikessa toiminnassa liikkumisen lisäämisen mahdollisuuksia. Tutkimuskysymyksiä on kolme:

Tutkimuskysymykset:

- 1) Miten luokanopettajat suhtautuvat koulupäivän aikaisen liikkumisen lisäämiseen?
- 2) Millaisia kokemuksia luokanopettajilla on koulupäivän aikaisen liikkumisen lisäämisestä?
- 3) Mitkä tekijät vaikuttavat luokanopettajien mahdollisuuksiin lisätä koulupäivän aikaista liikkumista?

4.1 Tutkimuksen toteutus

Eskola ja Suoranta (1998, 81) toteavat, että hyvän tutkielman tekeminen alkaa teoriasta ja lopuksi palaa siihen. Aloitinkin tutkielmani teoreettiseen viitekehykseen paneutumalla, ja tämän jälkeen toteutin itse tutkimuksen. Tässä luvussa esittelen tutkimukseni menetelmällisiä lähtökohtia kuvaten tutkimuksen lähtökohtia, tutkimuksen metodologiaa, aineiston koontiin liittyviä seikkoja sekä aineiston analyysiä.

4.1.1 Tutkimuksen lähtökohdat

Völkerin (2010, 119-121) mukaan liikunnallisuuteen liittyviä ilmiöitä ei voida tarkastella puhtaasti ainoastaan laadullisen tai määrällisen menetelmin, koska ilmiöön liittyy mitattavien ominaisuuksien lisäksi myös laadun, ymmärryksen ja elämysten näkökulma. Tutkielmani onkin muodoltaan monimetodinen, sillä käytän aineistonkeruumenetelminä sekä kyselylomaketta että kuuden luokanopettajan antamia puolistrukturoituja yksilöhaastatteluja. Tutkielmani metodologinen osuus koostuu siis sekä laadullisesta eli kvalitatiivisesta että määrällisestä eli kvantitatiivisesta analyysimenetelmästä.

Laadullinen ja määrällinen tutkimusmenetelmä täydentävät toisiaan ja ovat tietynlainen jatkumo toisilleen (Alasuutari 1994, 23). Tutkielmani metodologinen painopiste on laadullisessa tutkimusmenetelmässä eli haastatteluissa, ja määrällinen tutkimusmenetelmä eli kyselylomakkeet toimivat haastatteluiden tukena. Määrällisessä tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita erilaisista luokitteluista, syy-seuraussuhteista, vertailuista ja erilaisista numeerisiin tuloksiin perustuvista ilmiöistä, joita tarkastellaan puolueettomien faktoreiden avulla (Tuomivaara 2005, 30-31). Laadullinen tutkimus kohdistuu puolestaan tutkittavan syvällisempään ymmärtämiseen kokonaisvaltaisesti yleistyksien sijaan, ja tutkimuksen ydintä on ihmisten ajattelu (Hirsjärvi & Hurme 2009, 58-59; Metsämuuronen 2006, 203; Patton 2002, 6). Eskola ja Suoranta (1998, 18) jatkavat, että laadullisessa tutkimuksessa keskitytään pieneen määrään tapauksia, joita pyritään analysoimaan syvällisesti.

Tutkielmani näkökulmana voidaan nähdä empiiris-analyttinen näkökulma, mutta tutkimuksessa on myös fenomenologisen tutkimussuunnan piirteitä. Metsämuuronen (2001, 10) ja Nummenmaa (2009, 22, 139) toteavat, että määrällisen tutkimuksen avulla voidaan nimenomaan tutkia empiiristä eli kokemuseräistä ilmiötä. Empiiris-analyttiselle näkökulmalle on tyypillistä tutkia iän käyttäytymistä ympäristönsä osana tai suhteessa siihen, sekä liittää tutkimuskohteesta nousevia havaintoja sekä eri asiayhteyksiä toisiinsa (Nummenmaa 2009, 15, 31). Fenomenologinen suuntaus puolestaan korostaa yksilöllistä kokemusta ja niistä muotoutuvia merkityksiä. (Tuomi, Sara-järvi 2009, 34-36.) Kokemuksiin pääsin käsiksi laadullisin tutkimusmenetelmin. Kokemukset antavat suoraa informaatiota aiheesta, ja niiden kautta aiheesta saa monipuolista ja sisältörikasta tietoa. Kokemuksiin paneutumalla ajattelin myös saavani sellaista tietoa, joka paljastaa opettajien asennoitumista sekä suhtautumista kyseiseen aiheeseen.

4.1.2 Aineiston koonnin menetelmät

Määrällisen tutkimusmentelmän kyselylomake muotoutui teoreettisen viitekehyksen pohjalta sekä aikaisempiin samanaikaisiin tutkimuksiin tutustumalla. Kyselylomakkeeseen vastaaminen toteutettiin ennen yksilöhaastatteluja. Tein lomakkeen sähköisesti SurveyMonkey-sivuston avulla, ja jaoin linkin sitten sosiaalisen median kautta yli 21 000 opettajalle kaikkialta Suomesta. Kyseessä on Facebookin suljettu ryhmä ”Alakoulun aarreaitta”, jonka on perustanut turkulainen luokanopettaja Saara Mälkönen vuonna 2013. Suljettuun ryhmään ei pääse mukaan ilman ryhmän perustajan hyväksymistä, eikä ryhmän keskusteluisältöjä näe kuin ryhmän jäsenet. Nykyisin tällä virtuaalisella Suomen suurimmalla opettajanhuoneella on myös omat nettisivut, ja useita yhteistyökumppaneita. Esitin Facebook-ryhmässä tutkielmani peruseräkkeet ja pyysin opettajia vastaamaan linkin kautta nettikyselyyn. Ryhmään kuuluu monipuolisesti eri taustan omaavia opetus- ja kasvatusalan ammattilaisia. Painotin tutkielman esittelyssä pyytäväni vastauksia nimenomaan jo työelämäänsä siirtyneiltä luokanopettajilta. Kyselyn ulkopuolelle jäivät siis erityisluokanopettajat, aineenopettajat, opiskelijat ja koulunkäyntiavustajat. Sain vastauksia 72. Tämän lisäksi toteutin kyselyn eräällä Helsingin kaupungin koululla, josta sain vastauksia 17. Yhteensä kyselylomakkeeseen vastasi siis 89 luokanopettajaa.

Kyselylomakkeen yleisinä taustatietoina selvitin opettajien työkokemuksen opetustyöstä, suoritettut tutkinnot, opintojen erikoistumisalat sekä suosikin opetettavista taito- ja taideaineista perusteluineen. Käytin taustatietoja etsiessäni vastauksia tutkielmani tutkimuskysymyksiin, mutta myös kartoittaessani henkilöitä tulevia haastatteluja varten. Kyselylomake koostui taustatekijöiden lisäksi tarkoin mietityillä neljällä kyllä-ei-väittämällä. Väittämiä oli vähän, mutta tarvittava määrä juuri haluttujen yhteyksien tutkimiseksi. Sain mahdutettua neljään väittämään taustatietojen selvittämisen lisäksi kaiken sen sisällön, jonka koin tutkimuskysymysten kannalta oleelliseksi. Viimeisenä kohtana kyselylomakkeessa oli pyyntö jättää yhteystiedot, mikäli oli valmis antamaan aiheeseen liittyvän yksilöhaastattelun.

Laadullisen tutkimusmenetelmän haastattelukysymykset muotoutuivat enimmäkseen teorialähtöisesti, mutta myös hypoteesini vaikutti niihin. Kysymysten muotoilussa pyrin reflektomaan omia ajatuksiani ja näin välttämään haastateltavien johdattelua haluamaani tulokseen (Agee 2009, 432). Toisaalta halusin myös rajata aihetta niin, että vastauksia pohtiessa on helppo päästä ajatukseen kiinni. Tässä sanavalinnoilla mutta myös kysymysten esittämisjärjestyksellä oli merkitystä. Agee (2009, 444) huomauttaa, että jo yhden sanan korvaaminen toisella, tai yhden sanan lisääminen tai poistaminen voi vaikuttaa tuloksiin huomattavasti. Pyrin haastattelussa loogisuuteen sekä samanaikaisesti kattavuuteen ja ytimekkyyteen.

Haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina ja haastattelutyypiltään haastattelu oli puolistrukturoitu. Kaikille haastateltaville esitettiin samat tai likipitään samat kysymykset suunnilleen samassa järjestyksessä, mutta haastattelijana pystyin vaihtelevaan kysymysten esittämisjärjestykseen haastattelun kulun mukaan. Vastauksia ei sidottu vastausvaihtoehtoihin, vaan haastateltavat saivat muotoilla vastauksensa omin sanoin. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 47.) Tutkimusotos muodostui kuudesta 1.-6.-luokan luokanopettajasta. Haastattelut toteutettiin toukokuussa 2016. Kävin joko haastattelemassa luokanopettajia kouluilla, tai jos luokanopettaja oli eri paikkakunnalta, soitin hänelle. Pyrin haastateltaessa säilyttämään tilanteen mahdollisimman keskustelunomaisena, jotta haastateltavat antaisivat mahdollisimman totuudenmukaisia vastauksia ilman paineita ja odotuksia.

4.1.3 Tutkimuksen eteneminen

Tutkimusongelmani sekä tutkimuskysymykseni täsmentyivät tutkimuksen edetessä. Tätä selittää tutkimukseni monimetodisuus; Kiviniemien (2007, 70-71) mukaan kvalitatiivista tutkimustehtävää ja aineistonkeruuta koskevat tehtävät voivat muodostua vähitellen tutkimuksen edetessä. Hänen mukaansa laadulliseen tutkimukseen liittyy myös tutkijan omien tulkintojen ja näkökulmien kehittyminen tutkimusprosessin edetessä. Kiviniemi täsmentää, että laadulliselle tutkimukselle onkin ominaista aineiston keruun ja teorian kehittämisen vuorovaikutteisuus. Tutkimuskysymykset, samoin kuin haastattelukysymykset ovat vuorovaikutuksessa teorian kanssa. Tutkijan tärkein tutkimusväline on tutkija itse ja oman roolin reflektointi on tärkeää, sillä tutkijan on tiedostettava mahdollisimman hyvin oman tietämisen mahdollisuudet ja rajoitukset (Heikkinen ym. 2007, 153-154).

Saatuani teoreettisen viitekehyksen valmiiksi, loin kyselylomakkeen sekä alustavan haastattelurungon. Kun määrällisen tutkimuksen aineisto oli kerättynä, syötin tulokset Excel-taulukkoon kahteen kertaan varmistaakseni tulosten paikkansapitävyyden. Tämän jälkeen oli aika päättää, mitä yhteyksiä halusin taustatekijöiden ja neljän kyllä-ei-väittämän välillä tarkastella. Tässä vaiheessa peilasini yhteyksiä tutkimuskysymyksiin, ja karsin kaikki sellaiset yhteydet analysoinnin ulkopuolelle, jotka eivät vastanneet johonkin tutkielmani kolmesta kysymyksestä. Kyselylomakkeiden avulla muokkasini myös haastattelurunkoa sekä poimin vapaaehtoisista haastateltavista kuusi mahdollisimman erilaista haastateltavaa. Tarkastelin valinnassa henkilöiden taustatekijöitä, mutta myös vastauksia kyllä-ei-väittämiin. Monipuolisia tutkimustuloksia saadakseni haastattelin eri ikäisiä luokanopettajia, joilla on erilaiset opintopolut ja erilaisia mieltymyksiä taito- ja taideaineista. Haastateltavat olivat myös eri kouluista ja eri paikkakunnilta, ja he olivat vastanneet väittämiin eri tavoilla.

Haastateltavista henkilöistä luokanopettaja 1 on 37-vuotias opettaja Helsingistä. Hän on opiskellut taidetta ja täydentänyt koulutustaan opettajan pedagogisilla opinnoilla. Hän on työskennellyt opetustehtävissä seitsemän vuotta ja hänen suosikki taito- ja taideaine on liikunta. Hänen mielestään lapset eivät liiku koulussa tarpeeksi, ja luokanopettajan tehtäviin kuuluu osallistua lasten liikuttamiseen. Hän on käyttänyt liikkumista lisääviä opetusmenetelmiä ja hän kokee mahdollisuutensa tässä hyvänä. Luokanopettaja 2 on

33-vuotias opettaja Tornioista. Hän on toiminut opettajana kuusi vuotta ja opiskellut pedagogisten opintojen lisäksi musiikkia ja tekstiilityötä. Hänen suosikki taito- ja taideaine on musiikki. Lapset eivät liiku hänestä tarpeeksi koulussa, ja hänkin kokee lasten liikuttamiseen osallistumisen olevan luokanopettajan tehtävä. Hän ei ole käyttänyt liikkumista lisääviä opetusmenetelmiä, sillä kokee mahdollisuutensa tässä huonona. Luokanopettaja 3 on 39-vuotias, 15-vuotta opetustehtävissä toiminut opettaja pienestä kunnasta Virolahdelta. Hän on täydentänyt opettajan opintoja muun muassa liikunnalla, eikä hän osaa valita mieluisinta taito- ja taideainetta. Lapset eivät liiku hänenkään mielestään tarpeeksi koulupäivän aikana, ja luokanopettajan on osallistuttava hänen mielestä lasten päivittäiseen liikuttamiseen. Hän on käyttänyt liikkumista lisääviä opetusmenetelmiä ja kokee mahdollisuutensa tässä hyvänä.

Luokanopettaja 4 ja 5 ovat samasta helsinkiläisestä koulusta. Luokanopettaja 4 on 30-vuotias ja tehnyt opettajan töitä kuusi vuotta. Hänen sivuaineenaan on kielet, ja suosikkitalaito- ja taideaine on kuvaamataito. Hänen mielestään lapset liikkuvat koulupäivän aikana tarpeeksi, eikä luokanopettajan tehtäviin kuulu osallistua lasten riittävään päivittäiseen liikuttamiseen. Hän on kuitenkin tietoisesti käyttänyt liikunnallisia opetusmenetelmiä ja kokee mahdollisuutensa tässä hyvänä. Luokanopettaja 5 on 26-vuotias ja ehtinyt tekemään vasta vuoden opettajan töitä. Hänen sivuaine on esi- ja alkuopetus, ja mieluisin taito- ja taideaine kuvaamataito. Hänen mielestään lapset eivät liiku tarpeeksi koulupäivän aikana, ja luokanopettajan tehtäviin kuuluu osallistua lasten päivittäiseen liikuttamiseen. Hän on käyttänyt liikkumista lisääviä opetusmenetelmiä ja kokee mahdollisuutensa tässä hyvänä. Viimeinen haastateltava, luokanopettaja 6, on 41-vuotias helsinkiläinen luokanopettaja, jolle opetusvuosia on kertynyt 15. Hänen opintojen erikoistumisalat ovat historia ja äidinkieli, ja mieluisin taito- ja taideaine on liikunta. Hänenkään mielestä suomalaiset lapset eivät liiku tarpeeksi koulupäivän aikana, ja myös hänen mielestään luokanopettajan tehtävä on turvata lasten päivittäinen liikunta-annos. Hän käyttää liikkumista lisääviä opetusmenetelmiä ja kokee mahdollisuutensa tässä hyvänä.

Laadullinen tutkimus eteni haastatteluiden jälkeen tarkkaan ja yksityiskohtaiseen litteointiin. Näin ollen tutkimusaineisto oli laaja, joten siitä tuli löytää ja erottaa oleellinen. Pelkistämisvaiheessa karsin pois tutkimukselle epäolennaista informaatiota ja etsin tutkimustehtävien kysymyksiin vastaavia ilmauksia. Pelkistäminen sisälsi myös koodaa-

mista, eli merkitsemistä eri värein eri kysymyksiin vastaavia ilmauksia. Näin aineistosta nostetut alkuperäisilmaukset (analyysiyksiköt) käydään läpi ja muodostetaan niistä pelkistettyjä ilmauksia. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108–109.) Seuraavaksi ryhmittelin aineiston. Ryhmittelyssä pelkistetyistä ilmauksista etsitään samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia kuvaavia käsitteitä. Samaa asiaa tarkoittavat luokitellaan omiksi ryhmiksi (alaluokiksi) ja alaluokalle annetaan sitä kuvaava nimi. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 111–112.) Aineiston klusterointia eli ryhmittelyä seuraa abstrahointi. Abstrahoinnissa eli käsitteellistämisessä edetään teoreettisiin käsitteisiin ja johtopäätöksiin. Abstrahointia jatketaan yhdistelemällä luokituksia (yläluokat ja pääluokat) aina niin kauan kuin se on mahdollista ja järkevää aineiston sisällön näkökulmasta katsottuna. Pääluokista taas pyritään tekemään yhdistävä luokka, joka on viimeisin käsitteellistämisen vaihe. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 111–113.)

4.1.4 Aineiston analysointi

Aineistoin analyysin on tarkoitus selkeyttää aineistoa sekä tuoda siitä uutta tietoa. Aineisto pyritään tiivistämään niin, että sen informaatioarvo kasvaa luomalla sirpaleisesta aineistoista johdonmukaista ja selkeää. (Eskola & Suoranta 1998, 138.) Tutkielmassa käytettävä päättelyn logiikka etenee osittain induktiivisesti eli yksittäisestä yleiseen ja osittain deduktiivisesti eli yleisestä yksittäiseen. Deduktiivisuus näkyy tutkimuksessa sen teoriaohjautuvuudessa, mutta koska analyysin lähtökohtana ei ole jonkun yksittäisen teorian tai hypoteesin testaaminen, voidaan tutkimuksen analyysitapa nähdä myös induktiivisena. Induktiivisen sisällönanalyysin tavoitteena on aineiston yksityiskohtainen ja monitahoinen tarkastelu ja ymmärtäminen. (Hirsjärvi, Remes & Sajajärvi 2009, 164; Tuomi & Sarajärvi 2009, 95.)

Määrällisessä analyysissä keskityin tarkastelemaan kyselylomakkeen selvittämien taustatekijöiden ja väittämien vastauksien välisiä yhteyksiä kuvioden ja taulukoiden avulla. Analyysivaiheessa pohdin taustatekijöitä ja väittämiä tutkimuskysymysten pohjalta, ja tutkielmani tulosten kannalta löysin kahdeksan merkittävää yhteyttä, jota tutkia. Analyysi tapahtui ristiintaulukoinnilla, jonka avulla voitiin tutkia kahden muuttujan välistä riippuvuutta ja verrata muuttujien jakaumia eri ryhmissä. Yhteyksien tarkastelussa käytin SPSS Statistics 23-ohjelmistoa. Tämän lisäksi muodostin Word-tiedoston avulla diagrammit kaikista neljästä kyllä-ei-kysymyksestä (ks. Luku 5.1.2).

Diagrammeissa esitetään prosentuaaliset tulokset siitä, miten tutkimukseen osallistuneet henkilöt vastasivat neljään kyllä-ei-väittämään. Peilasin näitä samoja prosentteja SPSS-ohjelmiston antamiin tuloksiin, jolloin varmistin tulosten virheettömyyden.

Haastatteluaineisto analysoitiin aineistolähtöisesti teoriaohjaavalla sisällönanalyysillä; aineiston analyysi ei suoraan perustu teoriaan, mutta etsin teoriasta selityksiä tai vahvistuksia aineistosta tehdyille tulkinnoille. Esimerkiksi haastateltavien vastataukset liikumiseen hyödyistä saivat runsaasti tukea ja vahvistusta teoriaosuudesta (mm. (Davis & Cooper 2011; Fogelholm 2011, 22-83; Heinonen ym. 2008, 13; Hillman ym. 2008; Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 22). Aineistolähtöisessä teoriaohjaavassa sisällönanalyysitavassa hyväksytään siis tiettyjen teoreettisten kytkentöjen olemassaolo, mutta aikaisemman tiedon merkitys ei niinkään ole teoriaa testaava, vaan uusia ajatusuria tuottava. Teoriaohjaavassa analyysissä tutkijan päättelyn logiikka on abduktiivista eli tutkijan ajatteluprosessissa vaihtelevat aineistolähtöisyys ja valmiit mallit. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 96–97.) Analyysiyksiköt eivät olleet etukäteen sovittuja tai harkittuja, vaan ne muotoutuivat tekemisen kautta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95-118.)

Analysointi tapahtui teemoittelulla. Teemat muodostettiin sekä aineistolähtöisesti että teorialähtöisesti; mikäli aineistoista nousi paljon sellaista tietoa, joka vahvisti jotain teoriaosuuttani, otin sen esille analysoinnissa. Nostetut teemat pohjautuvat siis tulkintoihini haastateltavien sanomista (Hirsjärvi & Hurme 2000, 173.) Toin analysoinnissa esille myös teoriasta täysin irralliset tulokset. Tarkastelin sellaisia aineistosta nousevia piirteitä, jotka ovat yhteisiä usealle haastateltavalle, mutta myös erottavat seikat on nostettu esille.

5 Tutkielman tulosten tarkastelu

Tässä luvussa esittelen tutkielmani tulokset. Tuon ensin esille määrällisen tutkimuksen tulokset ja tämän jälkeen keskityn laadullisen tutkimuksen sisältöön. Määrällisessä tutkimuksessa olen keskittynyt opettajien taustatekijöiden ja neljän kyllä-ei-väittämän yhteyksiin. Yhteyksien tarkastelulla pyrin etsimään vastauksia tutkimuskysymyksiini isomman otannan kautta, mutta haastattelut syventyvät tutkimuskysymyksiin tarkemmin ja yksityiskohtaisemmin. Tutkielman tulokset esitetään ytimekkäästi, mutta pohdintaosiossa niistä tuodaan esille kattavat johtopäätökset sekä yhteydet teoreettiseen viitekehykseen.

5.1 Määrällinen tutkimus

Seuraavassa luvussa muodostan yhteenvedon tutkielman kyselylomakkeen avulla selville saaduista tuloksista. Määrällisen tutkimuksen tarkoituksena oli saada käsitys siitä, miten luokanopettajien taustatekijät vaikuttavat yleiseen asennoitumiseen koulupäivän aikaisen liikkumisen lisäämistä kohtaan. Kyselylomake selvittää myös sitä, miten yleisesti liikuntaa ja sitä kautta liikkumista integroidaan muihin oppiaineisiin, ja mikä on opettajien taustatekijöiden yhteys liikkumisen lisäämiseen. Lisäksi kyselyllä haettiin vastausta siihen, millainen yhteys luokanopettajien kokemilla mahdollisuuksilla käyttää liikkumista lisääviä opetusmenetelmiä on luokanopettajien asennoitumiseen koulupäivän liikunnallistamista kohtaan.

5.1.1 Taustatekijät

Taustatekijöissä kysyin ensin työkokemuksen opetustyöstä. Usein sanotaan, että ensimmäiset viisi vuotta ovat opettajana niitä harjoitteluvuosia, ja vasta niiden jälkeen aletaan päästä työhön sisälle. Kyselyyn vastanneista luokanopettajista 55 (61,8%) on ollut työelämässä viisi vuotta tai enemmän, kun taas vähemmän kuin viisi vuotta on ollut 34 (38,2%) opettajaa. Kaikki kyselyyn vastanneet olivat päteviä luokanopettajia; viisi (5,6%) vastanneista oli opiskellut jotakin muuta, mutta täydentäneet koulutustaan opettajan pedagogisilla opinnoilla saaden kelpoisuuden eri kouluasteiden ja oppilaitosten opettajan tehtäviin. Loput 84 (94,4%) olivat opiskelleet opettajankoulutuslaitoksessa.

Sukupuolta en kyselylomakkeessa selvittänyt, sillä en kokenut sen olevan tässä tutkielmassa merkityksellistä. Sen sijaan selvitin vastanneilta heidän opintojen erikoistumisalat, sivuaineet ja muut painotukset. Tarkoituksena oli selvittää, vaikuttaako liikunnan tai terveystiedon erillinen opiskelu luokanopettajien suhtautumiseen ajatellen koulupäivän aikaisen liikkumisen lisäämistä. 33 opettajaa (37,1%) on opiskellut erikseen joko liikuntaa tai terveystietoa, osa heistä on opiskellut myös molempia. Lopuilla 56:lla opettajalla (62,9%) oli tässä kohdassa kyselylomaketta jokin muu sisältö.

Viimeisenä taustatekijänä kysyin lomakkeessa mieluisinta opetettavaa taito- ja taideainetta perusteleineen. Perustelut toivat lomakkeeseen avoimen kysymyksen, mutta perustelujen avulla pystyin analysoimaan, vaikuttaako omat vahvuudet opettajien mieltymyksiin, vai onko mieltymysten taustalla jotain muuta. Kuten edellä jo mainitsin, 33 (37,1%) vastanneista on opiskellut joko liikuntaa tai terveystietoa, osa molempia, ja näistä vastanneista 23 (69,7%) opettaa taito- ja taideaineista mieluiten liikuntaa. Niistä, joilla opintojen painotuksena ei ollut liikuntaa tai terveystietoa, 14 (25%) opettaa mieluiten liikuntaa. Yhteensä kaikista vastanneista 37 (41,6%) valitsi suosikikseen liikunnan. Perusteluina mainittiin omat mielenkiinnonkohteet, harrastukset, opintojen painotukset ja niiden tuoma tietotaito, liikunnan tuomat mahdollisuudet ja hyödyt, lasten nautinto, tuntien suunnittelun antoisuus ja liikunnan hauskuus sekä tärkeys.

Liikuntaa, koska itseni lisäksi oppilaat ovat siitä innostuneita, siitä on hyötyä muuhun oppimiseen, se on väline ryhmäytymiseen, se parantaa oppilaantuntemusta ja antaa paljon kasvatustilanteita. (Luokanopettaja, pääaineena liikunta)

Liikuntaa, koska usein niiden tuntien jälkeen on itselläänkin iloinen ja energinen olo. (Luokanopettaja, sivuaineena kielet)

Liikuntaa, koska oppilaat yleensä pitävät aineesta ja siihen saa helposti otettua mukaan muitakin oppiaineita. Liikuntaa pystyy myös ottamaan mukaan opetukseen millä tahansa muulla oppitunnilla. (Luokanopettaja, sivuaineena liikunta ja terveystieto)

Liikuntaa, se on oma intohimo ja olen urheilualmentaja myös vapaa-ajalla. Tunnen olevani vahvimmillani, kun mukana on liikkumista. (Luokanopettaja, sivuaineena kauppatieteet ja opetushallinnon tutkimus)

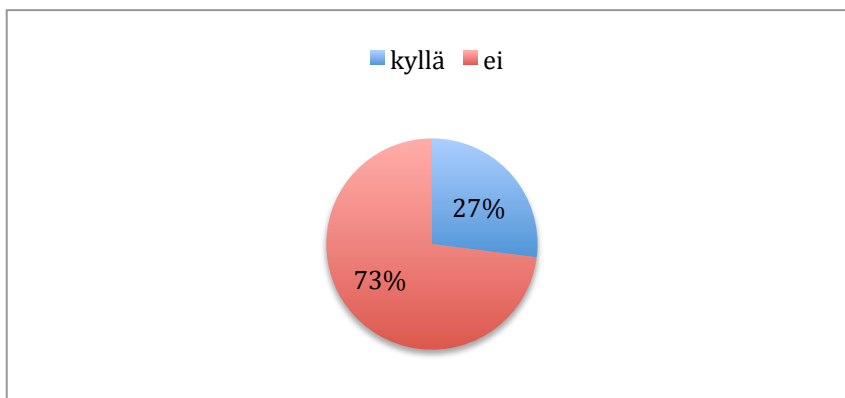
Käsitöitä, sillä teen käsitöitä myös vapaa-ajalla. Liikunta on inhokkiaineeni opettaa, sillä se on hirveän vaativa aine opettaa, eikä aika riitä välitunnilla hoitaa tarvittavia alku- ja lopputöitä tunteihin liittyen. (Luokanopettaja, sivuaineena tekstiilityö)

	mitä taito- ja taideainetta opettaa mieluiten	
	liikunta	muu
	Määrä	Määrä
onko opiskellut liikuntaa tai liikunta/terv.tieto terveystietoa erikseen	23	10
muu	14	42

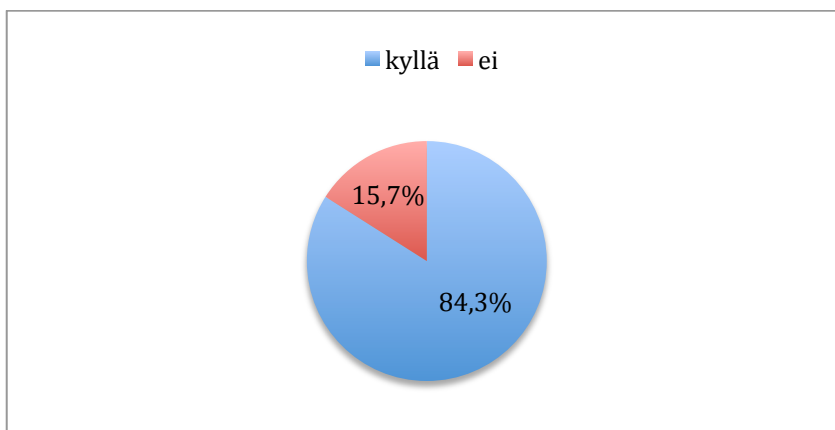
TAULUKKO 1. Ristiintaulukointi opiskelujen ja mieluisimman taito- ja taideaineen välillä

5.1.2 Väittämät ja niiden yhteys taustatekijöihin

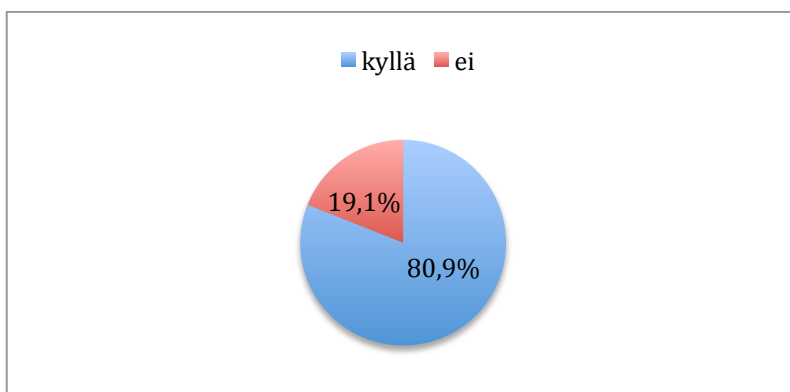
Neljästä kyllä-ei-väittämästä olen muodostanut ympyrädiagrammit, joista käy ilmi, kuinka väittämiin vastattiin. Diagrammeista voidaan päätellä, että kyselyyn vastanneet luokanopettajat suhtautuvat koulupäivän aikaiseen liikkumisen lisäämiseen yleisesti ottaen erittäin positiivisesti. Suomalaiset lapset eivät liiku valtaosan (65 vastaajaa, 73%) mielestä tarpeeksi koulupäivän aikana, ja luokanopettajat tiedostavat oman vastuunsa lasten liikuttamisessa. 75 (84,3%) vastaajaa oli sitä mieltä, että luokanopettajan tehtävä on osallistua lasten riittävään päivittäiseen liikuttamiseen. Liikkumista lisääviä opetusmenetelmiä käytetään haastateltavien opettajien luokissa yleisesti (72 vastaajaa, 80,9%), ja luokanopettajat myös kokevat mahdollisuutensa tässä hyväksi (62 vastaajaa, 69,7%).



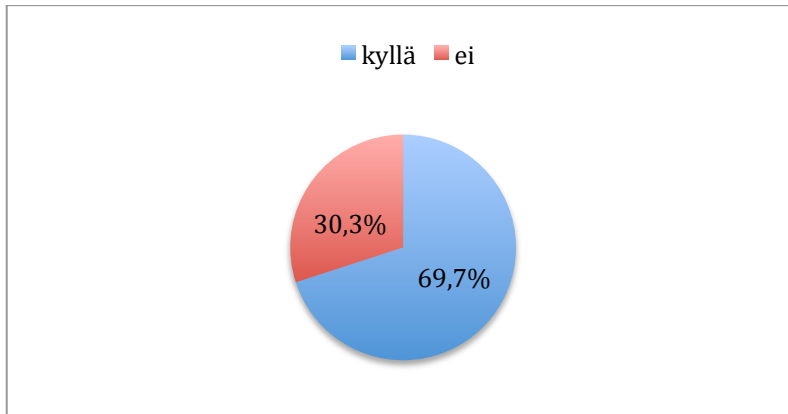
KUVIO 2. Riittävä liikkuminen koulupäivän aikana; suomalaiset lapset liikkuvat mielestäni tarpeeksi koulupäivän aikana



KUVIO 3. Luokanopettajan tehtävät ja lasten riittävä päivittäinen liikuttaminen; luokanopettajan tehtäviin kuuluu osallistua lasten riittävään päivittäiseen liikuttamiseen



KUVIO 4. Liikkumista lisäävien opetusmenetelmien käyttäminen; olen tietoisesti käyttänyt liikkumista lisääviä opetusmenetelmiä (esim. liikuntaleikkejä ja -pelejä, liikuntarajoja tai tehtäväpisteitä) opetuksessani muilla kuin liikuntatunneilla



KUVIO 5. Mahdollisuudet käyttää liikkumista lisääviä opetusmenetelmiä; minulla on hyvät mahdollisuudet käyttää liikkumista lisääviä opetusmenetelmiä opetuksessani

Ympyrädiagrammien lisäksi syötin tuloksia SPSS-ohjelmistoon ja loin ristiintaulukoinnin avulla tutkielmani kannalta oleellisia tuloksia. Tutkimuskysymysten kannalta oli kannattavaa tutkia muutamien taustatekijöiden ja väittämien vastauksien välisiä yhteyksiä, ja myös kahden väittämän vastauksien välistä yhteyttä. Ensimmäisenä tutkin sitä, miten mieluisin opetettava taito- ja taideaine vaikutti siihen, onko opettaja käyttänyt liikkumista lisääviä opetusmenetelmiä. Alla olevasta taulukosta voi nähdä, että liikunta mieluisimpana taito- ja taideaineena tarkoittaa muiden, paitsi yhden (2,8%) vastaajan kohdalla myös sitä, että opettaja on käyttänyt liikkumista lisääviä opetusmenetelmiä. Muista taito- ja taideaineista pitävistä 36 (69,2%) kertoi käyttäneensä liikkumista lisääviä opetusmenetelmiä. Voidaan selvästi nähdä, että liikunnan opetuksen mielekkyys vaikuttaa liikkumista lisäävien opetusmenetelmien käyttöön niitä lisäävästi.

	mitä taito- ja taideainetta opettaa mieluiten	
	liikunta	muu
	Määrä	Määrä
Onko käyttänyt liikkumista lisääviä kyllä	36	36
opetusmenetelmiä ei	1	16

TAULUKKO 2. Ristiintaulukointi käytettyjen opetusmenetelmien ja mieluisimman taito- ja taideaineen välillä

Sama yhteys voidaan nähdä opettajien opintojen painotusten ja liikkumista lisäävien opetusmenetelmien välillä. Kaikki (100%), jotka olivat kertoneet opiskelleen liikuntaa tai terveystietoa erikseen, vastasivat käyttäneen liikkumista lisääviä opetusmenetelmiä. Niistä, jotka olivat opiskelleet jotain muuta kuin liikuntaa tai terveystietoa erillisenä aineena, 39 (69,6%) vastasi käyttäneensä liikkumista lisääviä opetusmenetelmiä ja 17 (30,4%) vastasi kieltävästi.

	onko opiskellut liikuntaa tai terveystietoa erikseen	
	liikunta/terv.tieto	muu
	Määrä	Määrä
onko käyttänyt liikkumista lisääviä kyllä	33	39
opetusmenetelmiä ei	0	17

TAULUKKO 3. Ristiintaulukointi käytettyjen opetusmenetelmien ja opiskelujen välillä

Liikunnan tai terveystiedon opinnot vaikuttavat myös siihen, pitävätkö luokanopettajat heidän tehtäväänsä osallistua lasten riittävään päivittäiseen liikuttamiseen. Ne, jotka olivat opiskelleet liikuntaa tai terveystietoa erikseen, vastasivat yhtä lukuun ottamatta myöntävästi (97%). Niistä, jotka olivat opiskelleet jotain muuta kuin liikuntaa tai terveystietoa erillisenä aineena, peräti 13 (30,2%) oli sitä mieltä, ettei se kuulu luokanopettajan tehtäviin.

	onko opiskellut liikuntaa tai terveystietoa erikseen	
	liikunta/terv.tieto	muu
	Määrä	Määrä
kuuluuko luokanopettajan tehtäviin kyllä	32	43
liikuttaa lapsia ei	1	13

TAULUKKO 4. Ristiintaulukointi luokanopettajien tehtävien ja opiskelujen välillä

Liikunnan ja terveystiedon opinnot näyttävät lisäksi antavan hyvät mahdollisuudet käyttää liikkumista lisääviä opetusmenetelmiä. Vain 4 (13,8%) niistä opettajista, jotka olivat opiskelleet liikuntaa tai terveystietoa erillisenä aineena, kielsivät heillä olevan hyvät mahdollisuudet käyttää liikkumista lisääviä opetusmenetelmiä, kun muiden opintopainotusten opettajista kieltävästi vastasi huimat 23 (69,7%).

	onko opiskellut liikuntaa tai terveystietoa erikseen	
	liikunta/terv.tieto	muu
	Määrä	Määrä
onko hyvät mahdollisuudet käyttää kyllä	29	33
liikunnallisia menetelmiä ei	4	23

TAULUKKO 5. Ristiintaulukointi mahdollisuuksien ja opiskelujen välillä

Halusin saada myös selvyyden, onko opettajien kokemilla mahdollisuuksilla käyttää liikkumista lisääviä opetusmenetelmiä yhteyttä käytöntöön, eli siihen, ovatko he käyttäneet näitä menetelmiä. Kaikki muut opettajat yhtä lukuun ottamatta (1,6%) kertoivat käyttäneensä liikkumista lisääviä opetusmenetelmiä, mikäli heillä oli tähän hyvät mahdollisuudet. Liikkumista lisääviä opetusmenetelmiä käytti peräti 11 (40,7%) myös niistä, joilla ei ollut tähän mielestään hyvät mahdollisuudet.

	onko käyttänyt liikkumista lisääviä opetusmenetelmiä	
	kyllä	ei
	Määrä	Määrä
onko hyvät mahdollisuudet käyttää kyllä	61	1
liikunnallisia menetelmiä ei	11	16

TAULUKKO 6. Ristiintaulukointi mahdollisuuksien ja käytettyjen opetusmenetelmien välillä

Opetuskokemuksella ei tutkimuksen mukaan näytä olevan merkittävää roolia liikkumista lisäävien opetusmenetelmien käytössä eikä myöskään siinä, kokeeko opettaja hänellä olevan hyvät mahdollisuudet käyttää niitä. Opettajista, jotka ovat opettaneet viisi vuotta tai enemmän, liikkumista lisääviä opetusmenetelmiä kertoi käyttäneensä 44 (80%). Samoissa prosenteissa liikutetaan oppilaita myös niiden opettajien keskuudessa, jotka ovat opettaneet vähemmän kuin viisi vuotta (28, 82,4%)

	opetuskokemus vuosina	
	5 tai enemmän	vähemmän kuin 5
	Määrä	Määrä
onko käyttänyt liikkumista lisääviä kyllä	44	28
opetusmenetelmiä ei	11	6

	opetuskokemus vuosina	
	5 tai enemmän	vähemmän kuin 5
	Määrä	Määrä
onko hyvät mahdollisuudet käyttää kyllä	43	19
liikunnallisia menetelmä ei	12	15

TAULUKKO 7. Ristiintaulukointi käytettyjen opetusmenetelmien ja mahdollisuuksien sekä opetuskokemuksen välillä

5.2 Laadullinen tutkimus

Seuraavassa luvussa muodostan yhteenvedon tutkielman haastatteluiden avulla selville saaduista tuloksista. Laadullisen tutkimuksen tarkoituksena oli syventää niitä tuloksia, joita sain määrällisen tutkimuksen avulla. Tutkimustulosten esittämisessä keskityn tarkastelemaan kutakin kolmea tutkimuskysymystä erillisenä osana, millä pyrin tulosten esittämisen loogisuuteen. Haastatteluun kuului yhteensä kahdeksan kysymystä, jotka olin luokitellut tutkimuskysymysten alle. En kuitenkaan esittänyt kysymyksiä tutkimuskysymys kerrallaan, vaan pyrin muodostamaan haastattelusta mahdollisimman loogisen haastateltavan näkökulmasta katsottuna.

5.2.1 Luokanopettajien suhtautuminen koulupäivän aikaisen liikkumisen lisäämiseen

Tämän tutkimuskysymyksen alle kuului kolme haastattelukysymystä. Ensimmäinen niistä koski luokanopettajien käsitystä omasta roolistaan lasten liikuttamisessa. Viisi kuudesta haastateltavista oli sitä mieltä, että luokanopettajan rooli lasten liikuttamisessa on tärkeä ja merkityksellinen. Se, joka ei ajatellut luokanopettajan roolin olevan merkityksellinen, näki liikuttamisen olevan vanhempien tehtävä. Hän myös nosti esille sen kaiken muun sisällön, jonka luokanopettajan tulee sisällyttää kiireiseen kouluarkeen. Perusteluina luokanopettajan tärkeään rooliin lasten liikuttamisessa esitettiin ensinnäkin se, että lapset ovat suuren osan valveillaoloajastaan koulussa luokanopettajan kanssa, jolloin luokanopettajat voivat merkittävästi vaikuttaa lasten päivän sisältöön. Luokanopettajan tehtävä on opettaa ja kasvattaa elämää varten, ja liikkuminen on yksi perusedellytys terveelliseen elämään ja hyvinvointiin (4/6). Lisäksi puhuttiin siitä, kuinka vastuu lasten liikuttamisesta on vähitellen siirtynyt koululle (2/6). Toinen näistä haastateltavista puhui siitä, kuinka koulu tavoittaa kaikki lapset, myös sellaiset, jotka tulevat liikkumattomista perheistä. Näin koulu joltakin osin takaa tasa-arvoisen elämäntapakasvatuksen, ja näyttää hyviä elämäntapoja, joita lapsi ei välttämättä opi kotona. Toinen näistä haastateltavista puhui taas siitä, kuinka kaikilla perheillä ei ole varaa maksaa lapsilleen kalliita liikuntaharrastuksia. Siispä on hyvä, että koulussa on mahdollisuus oppia liikuntaa ja saada kokemusta erilaisista liikkumismuodoista.

Opettajan roolin sisältöön haastateltavat luettelivat toimivansa esimerkkinä liikunnallisessa elämäntavassa ja asennekasvattajana liikuntaa kohtaan (3/6). Samat kolme haastateltavaa kertoivat näyttävänsä liikunnallista elämäntapaa oppilailleen joka päivä esimerkiksi kulkemalla työmatkat pyörällä tai seisovansa itse suurimman osan päivästä. Yksi heistä jatkoi, että parhaillaan oppilaat ihannoivat opettajaansa ja haluavat tehdä asioita samalla tavalla kuin tämä. Lisäksi haastateltavat painottivat liikunnan eri ulottuvuuksien avartamista ja liikkumisen merkityksen esille tuomista (4/6). Tärkeintä on näyttää oppilaille liikunnan tuoma ilo ja energia sekä painottaa liikkumista ilman suorittamista (1/6). Kaksi haastateltavaa puhui myös vanhempien kanssa tehtävästä yhteistyöstä lasten liikkuttamisen suhteen. Opettaja voi vaikuttaa myös kotona tapahtuviin asioihin, mikäli suhteet vanhempiin ovat luottamukselliset ja avoimet.

Mulla on merkittävä rooli, vaikka kotona luodaan perusta. Koulussa on tärkeää avartaa liikunnan maailmaa ja esitellä liikunnan ulottuvuuksia. Lisäksi on painotettava, että liikkumista on muukin, kuin pelkästään hikinen pallon perässä juokseminen tai hirvee suorittaminen. Mun on annettava ymmärtää hyötyliikunnan ja pienten liikuntatuokioiden merkitys. Haluan herätellä liikunnan hyötyjen huomaamiseen ja siihen, mikä on liikkumisen merkitys. Liikunnan tavoite ei oo mikää bodarin kroppa vaan hyvä ja terve elämä. (Luokanopettaja 3)

Liikkuttaminen ei oo oikeestaan oo mun päivittäinen tehtävä, kun sitä tiedollista ja taidollista juttua on niin paljon. Päävastuu siinä on vanhemmilla. (Luokanopettaja 4)

Seuraavaksi kysyin haastateltavien mielipidettä koulupäivän aikaisen liikkumisen lisäämisestä. Kaikki kuusi haastateltavaa sanoivat, että liikkumisen lisääminen olisi hyvä asia. Perusteluina esitettiin keskittymisen ja jaksamisen lisääntyminen (6/6), minkä kaikki haastateltavat ovat itse nähneet ja kokeneet. Lisäksi liikkumisen nähtiin lisäävän kouluviihtyvyyttä (5/6), sillä toiminta on tällöin vapaampaa ja vuorovaikutuksellisempaa. Koulupäivät eivät ole liikkumista lisäämällä niin puuduttavia, sillä liikkuminen on lapselle luonnollinen tapa olla, toisin kuin pitkät istumajaksot (2/6). Myös työrauhan paraneminen sai kaikilta maininnan (6/6), ja neljä kuudesta näki myös ilmapiirin paranevan liikkumisen myötä. Yksi haastateltavista oli lisäksi sitä mieltä, että liikkumalla luonnollisena osana koulupäivää lisätään myös liikkumista koulumaailman ulkopuolella, kun lapset oppivat hyviä toimintamalleja ja huomaavat liikkumisen mielekkyyden.

Liikkuminen on tärkeä asia, mutta moni muukin on. Kaikkeen ei ole aikaa eikä voimia. (Luokanopettaja 4)

On todella tärkeää. Ei kukaan pysty istuu kuutta tuntia ja mä näen, että puolet koulun järjestyshäiriöistä johtuu just siitä liiallisesta istumisesta. Musta hallittu kaaos on paljon parempi kuin se, että ne istuu hiljaa ja kiukuttelee. (Luokanopettaja 1)

Jos sitä olisi enemmän, oppilaat jaksaisivat paremmin ja keskittyminen parantuisi, kun saisi päästää hyöryjä ulos. Koulu ei olisi niin puuduttavaa ja nekin tykkäis, jotka eivät ole lukijatyyppejä. (Luokanopettaja 2).

Jatkokysymyksenä edelliseen kysyin opettajien näkemyksiä siitä, mitä hyvää ja mitä huonoa liikkumisen lisääminen tuo koulupäiviin. Hyviin puoliin listattiin edellä mainittujen asioiden lisäksi terveydelliset vaikutukset (5/6) ja kasvun sekä kehityksen tukeminen (4/6); haastateltavat puhuivat fysiologisesta kasvusta sekä fyysisestä ja psyykkisestä hyvinvoinnista. Myös motoristen taitojen oppiminen tuli puheeksi. Lisäksi liikkumalla huomioidaan erilaiset oppijat, ja liikkumisesta hyötyy etenkin ne oppilaat, jotka oppivat kinesteettisesti eivätkä pidä perinteisestä opiskelusta (1/6). Näiden lisäksi kaksi haastateltavista korosti sosiaalista vuorovaikutusta ja siinä tapahtuvaa oppimista, ja yksi ajatteli liikkumisen olevan niin monipuolista, että sen voi ottaa mukaan ihan kaikkeen opetukseen.

Huonoina puolina esitettiin ensinnäkin vaikeus huomioida erityisoppilaiden tarpeet (3/6). Kaikki oppilaat eivät kykene toiminnalliseen opetukseen ja vuorovaikutteiseen toimintaan erilaisten vaikeuksien takia. Lisäksi on niitä oppilaita, joiden toiminta muuttuu liikkumisen myötä pelleilyksi, eikä keskittyminen kohdistu tarkoitettuun asiaan (5/6). Näillä oppilailla on niin sanotusti liikaa virtaa, eikä oppituntien aikainen liikkuminen riitä parantamaan tilannetta, päinvastoin. Haastateltavat puhuivat myös organisoinnin haasteista, kuten tilaratkaisuista tai mahdollisiin siirtymiin kuluvasta ajasta (3/6). Muutamat mainitsivat myös liikkumisen lisäämisen vaikuttavan suunniteluaikaan ja sitä kautta työmäärään, sillä liikkumista sisältävä opetustyyli ei ole selkärangassa samoin kuin perinteinen opettajajohtoinen opetus (3/6). Kaksi kertoi myös pelkäävänsä kontrollinen menettämistä oppilaisiin sekä opetuksen sisältöön. Samoin pelättiin hetkellistä liian kovaa meteliä liikkumisen aikana (3/6) sekä ajan viemistä muilta taito- ja taideaineilta (2/6).

Hyvää se, että liikkumisen lisääminen parantais kansamme hyvinvointia, kun kaikille oppilaille mahdollistettais se päivittäinen liikkuminen. Huonoa se, että liikunnallistamisen myötä ohjausta saatetaan tarvita enemmän ja vilkkaat oppilaat aiheuttaa ylimääräistä työtä. (Luokanopettaja 1)

Hyvää on se, että moni oppii liikunnan kautta ja liikkuminen harjaannuttaa sosiaalisia tilanteita, kuten oman vuoron oottamista ja ohjeiden kuuntelemista. Liikunnallistamisessa on myös pedagogiikka taustalla, ja siinäkin tapahtuu oppimista koko ajan. Huonoa voi olla se, että jotkut oppilaat saattavat tarvita paremmin kontrolloitua ja vähemmän häiriötekijöitä omaavaa toimintaa oppiakseen paremmin. (Luokanopettaja 6)

5.2.2 Luokanopettajien kokemuksia koulupäivän aikaisen liikkumisen lisäämisestä

Viisi kuudesta haastateltavasta opettajasta on tietoisesti pyrkinyt koulupäivän aikaisen liikkumisen lisäämiseen. Opettaja, joka ei ollut tähän pyrkinyt, kokee, että hänen mahdollisuutensa lisätä liikkumista ovat huonot. Huonojen kokemusten takia hän kokee, ettei hänellä ole riittävästi tietotaitoa. Tilat ja välineet ovat hänestä myös puutteelliset liikkumisen lisäämistä ajatellen. Niistä, jotka pyrkivät tietoisesti koulupäivän aikaisen liikkumiseen lisäämiseen, kolme viidestä kokee liikuttamisen jokapäiväisenä tavoitteena. Keinoina liikkumisen lisäämiseen listattiin tuolitomuus (2/5), toiminnallinen ja liikkumista sisältävä opetus (5/5), siirtymät oppitunnin aikana (4/5), liikunnan integrointi muihin oppiaineisiin (4/5), leikkiminen (2/5), luokasta ulos lähteminen (3/5), taukojummat (4/5), oma esimerkki liikkumista lisäävissä työskentelytavoissa (1/6) sekä erilaisten välineiden hyödyntäminen (3/5). Välituntiliikkumista pyritään lisäämään liikuntavälineisiin panostamalla (3/6) ja keksimällä oppilaille erilaisia kilpailuja ja kampanjoita, kuten juoksukilometrien keräämistä (2/6).

Haastateltavat eivät eritelleet liikkumisen tapahtuvan tietyillä oppitunneilla, mutta kaksi viidestä kertoi selkeitä esimerkkejä, joilla fyysistä passiivisuutta pyritään vähentämään. Toinen heistä kertoi liikkumisen lisääntyvän joka aamu aamupiirissä erilaisilla tehtävillä, sekä pyrkimällä jonkin tunnin toiminnallisuuteen. Toinen taas kertoi menevänsä mahdollisimman usein ulos luokasta joko pihalle tai jonnekin kauemmas. Loput kolme, joilla oli kokemuksia liikkumisen lisäämisestä, kertoivat pyrkivänsä lisäämään fyysistä aktiivisuutta ihan kaikessa niin oppitunneilla kuin myös välitunneilla. Kaksi heistä oli sitä mieltä, ettei liikunnallistamista tule enää mietittyä erikseen, vaan se tulee luonnollisena osana opetukseen.

Valitettavasti en oo pyrkinyt. Minusta tuntuu, etten kykene hallitsemaan luokkaa sillon, kun mukaan tulee liikaa liikettä. Joillakin se menee sellaiseksi pelleilyksi, ja heti kun on jotain vapaampaa, ajatellaan, ettei tarvii tehdä mitään. Meillä on myös pienet luokat eikä käytössä ole mitään jumppapalloja tai muuta sellaista. (Luokanopettaja 2)

Käydään usein viikonloppukuulumiset liikkumalla. Esimerkiksi jos on käynyt elokuvissa, niin pitää tehdä tietty määrä punnerruksia. Oppilaat saa ite keksiä näitä. Sit mennään paljon ulos oppitunneilla, eikä istuta vaan pulpeteissa. Mulla on käytössä myös sellanen kulkulupa, että jos tuntuu ettei jaksa enää keskittyä, niin voi käydä kulkuluvalla käytävällä kävelemässä. (Luokanopettaja 5)

Meillä oli nyt tuoliton tammikuu ja toukokuu, ei ei istuttu, vaan seisottiin ja oltiin lattioilla. Sit toiminnallinen opetus on ihan arkipäivää ja pyrin tuomaan kaikkiin päiviin mahdollisimman paljon liikettä. Esimerkiksi hyppyrata tehtävien lomassa, oman vartalon avulla kirjaintenopettelu, neljä nurkkaa mielipiteille ja sinne liikutaan eri tavoilla. Ehkä sitä ei itsekään enää ajattele, että tässä on tällainen liikunnallinen opetusmetodi, koska siitä on tullu niin rutiininomaista. (Luokanopettaja 3)

5.2.3 Luokanopettajan mahdollisuuksiin vaikuttavat tekijät lisätä koulupäivän aikaista liikkumista

Tämän tutkimuskysymyksen alle keräsin eniten haastattelukysymyksiä, sillä näen kysymyksen sisältävän eniten tutkimukseni kannalta rikasta tietoa. Mahdollisuuksiin vaikuttaviin tekijöihin voidaan ensinnäkin ajatella kuuluvan luokanopettajan näkemys siitä, mitä koulupäivän liikunnallistaminen on. Näkemys koulupäivän liikunnallistamisesta antaa rajat sille, millaista toimintaa ja sisältöä opettaja osaa suunnitella ja toteuttaa. Näin ollen se voi rajoittaa, mutta myös mahdollistaa paljon. Haastateltavien vastaukset olivat todella monipuolisia kattavuudeltaan. Vain yksi haastateltavista näki liikunnallistamisen vielä melko kapea-alaisena ja muusta opetuksesta enimmäkseen erillisenä. Hän näki liikunnallistamisen sellaisena toimintana, joka oli erillinen osa muuta toimintaa ja opetusta. Esimerkkinä hän luetteli erilaiset pelit ja leikit sekä taukojumpat. Loput viisi näkivät liikunnallistamisen sisältävän kaiken pienenkin fyysisen aktiivisuuden lisäämisen. He myös kokivat, että liikkuminen voi olla osa oppitunnin kuin oppitunnin rakennetta ilman, että se on mistään muusta pois.

Viisi haastateltavista toi vastauksessaan esille istumisen välttämisen, ja kaksi heistä painotti nimenomaan pitkien istumajaksojen välttämistä. Kolme kuudesta ajatteli liikunnal-

listamisen olevan toiminnallista opetusta ja oppilaiden aktivoimista liikuntaa integroimalla. Samat kolme haastateltavaa näkivät liikunnallistamisen olevan luonnollinen osa koulupäivää. Kaksi kuudesta otti puheeksi myös liikkumiseen kannustamisen välitunnilla.

Koulupäivän liikunnallistaminen on jotain pikku juttuja, esim. Jotain pikkuleikkejä tai taukojumppia. Ehkä se on myös liikuntatuntien lisäämistä, mutta jotenkin tuntuu, että nyt halutaan lisätä kaikkea. Ettei sitäkään nyt voi ihan mahottomasti lisätä. Ja sit ehkä se on myös sitä, että välitunnilla kehitettäisiin tekemistä, ettei se ois vaan sellasta seisoskelua. (Luokanopettaja 4)

Se on sitä, että tekee sen liikkumisen koulupäivän aikana mahdollisimman luontevaksi, et tavallaan oppilaat ei ees ajattele tai huomaa, että taas tehdään tällainen liikuntajuttu. Se tapahtuu ihan luonnostaan. (Luokanopettaja 3)

Oppilaiden aktivoimista. Mulle se tarkoittaa toiminnallisia työskentelytapoja ja lähinnä sitä, ettei oppilaat istuisi kovin pitkään kerrallaan paikallaan. En niinkään ajattele liikuntatunteja, vaan ennen kaikkea sitä liikunnallista tapaa olla arjessa. (Luokanopettaja 6)

Seuraavaksi selvitin haastateltavien mielipiteitä siitä, millaisia haasteita koulupäivän aikaisen liikkumisen lisäämisessä on. Ajattelin tällä kysymyksellä pääseväni kiinni niihin syihin, miksi kaikki luokanopettajat eivät näe koulupäivän liikunnallistamista tärkeänä saati sitten toteutettavana tehtävänä. Haastateltavat toivat jonkin verran samoja asioita esille, kuin aiemmin esitetyissä liikkumisen lisäämisen huonoissa puolissa. Yksi tärkeimmistä asioista, jonka yksi haastateltavista nosti esiin, oli rajoittunut käsitys liikkumisen mahdollisuuksista ja toteuttamistavoista. Liikkumista ei saa nähdä liian kapea-alaisena ja suureellisena, sillä silloin sen toteuttaminen tuntuu usein liian vaikealta ja aikaavievältä. Tähän liittyen yksi haastateltavista mainitsi haasteeksi ajankäytön. Hän näki liikkumisen olevan erillinen osa koulupäivää, minkä takia aikapula asettaa hänelle haasteita liikkumisen lisäämisessä.

Kaikki haastateltavat mainitsivat haastavat oppilaat, joihin ei saa yhteyttä, ja joiden kanssa ei uskalla kokeilla liikkumista lisääviä juttuja. Neljä haastateltavaa puhui kontrollin menettämisestä, ja kolme haastateltavaa mainitsi erityisoppilaat, jotka tarvitsevat erityisen rauhallisen ilmapiirin. Lisäksi kaikki muut yhtä haastateltavaa lukuun ottamatta korostivat opettajan oman motivaation ja asenteen olevan haaste. Mikäli liikunnallistamista ei näe tärkeänä asiana tai omiin työtehtäviin kuuluvana, ei se myöskään silloin saa huomiota omassa luokassa. Asenteeseen ja motivaatioon vaikuttaa opettajien kokemuk-

set ja osaaminen; jos liikkumisen lisääminen tuntuu liian vaikealta tai vastenmieliseltä, tai itsellä on siitä huonoja kokemuksia, on se todellinen haaste liikkumisen lisäämisen toteutumisessa (5/6).

Myös opettajan kokemuksen ja tietotaidon puute mainittiin haasteena (4/6), samoin kollegoiden ja rehtorin tuen puute (2/6). Lisäksi puhuttiin käytännönasioiden vaikeuksista, kuten liian isoista luokista tai siirtymistä luokan ja muiden tilojen välillä (2/6). Myös välineiden ja tilojen huono tilanne sai mainintaa (3/6). Opettaja, joka näki, ettei oppilaiden päivittäinen liikuttaminen ole hänen tehtävänsä, ja että liikkuminen on muusta opetuksesta erillistä toimintaa, mainitsi haasteeksi myös opetussuunnitelman monet muutkin vaatimukset sekä sen, ettei kaikki pidä liikkumisesta.

Aika on haaste. Liikunta on tärkeää, mutta on niin paljon kaikkea muutakin, mitä pitää opettaa. Ja kaikki ei tykkää liikkumisesta, joten motivointi voi olla vaikeaa. (Luokanopettaja 4)

Voi olla haastava luokka, ja jos opettaja ei ite oo liikunnallinen ja on sokaistunut liikkumisen tärkeydelle. Ja ehkä kaikki opettajat ei oo vielä hoksannut, että liikunnan voi saada osaksi oppituntia, opitunnin rakenteisiin niin, ettei se oo mistään pois. Moni näkee liikunnan vielä aika kapea-alaisena. (Luokanopettaja 6)

Haastava luokka ja haastavat oppilaat syövät uskallusta, ja sit jos ei oo kokemusta, niin ei ehkä usko liikunnan voimaan. Ja ehkä opettajat ei kaikki pidä liikunnallistamista koulun tehtävänä tai tarpeeksi tärkeänä asiana. (Luokanopettaja 3)

Jatkona edelliseen halusin vielä lähestyä aihetta eri näkökulmasta. Seuraavaksi selvitin haastateltavien näkemykset siitä, mitkä tekijät vaikuttavat luokanopettajan mahdollisuuksiin lisätä koulupäivän aikaista liikkumista. Moni vastasi samoja asioita, kuin edellisessä kysymyksessä, mutta lisäksi mainittiin rohkeus tehdä asioita eri tavalla kuin ennen (2/6), vanhempien rooli (4/6), opettajan mielikuvituksen, luovuuden ja ideoiden määrä (4/6), koulupäivän rakenne ja välituntien pituus (2/6) sekä resurssit esimerkiksi täydennyskoulutukseen, vierailuihin koulun ulkopuolella ja välineiden hankkimiseen (3/6). Kaksi haastateltavista puhui myös erilaisista hankkeista ja niihin osallistumisesta. Lisäksi yksi mainitsi yhteiskunnassa vallitsevan yleisen asennoitumisen liikkumisen lisäämistä kohtaan. Jos muuallakin kuin koulussa kannustetaan fyysiseen aktiivisuuteen luonnollisena osana arkea, ei muutos ole ainoastaan koulun harteilla (1/6).

Eniten se on kyllä kii opettajan tahdosta ja mielikuvituksesta. Että mitä kaikkee keksii ja toisaalta, jos ei ite keksi, nii on valmis etsimään ideoita sekä kyselemään apua. Menee siis opettajan kekseliäisyyden, luovuuden ja halun piikkiin. (Luokanopettaja 3)

Rohkeus räjäyttää vanhat käytännöt ja ajattelutavat. Vaikuttaa myös kollegoiden tuki, kannustava yhteisö, resurssien hankkiminen ja oma aktiivisuus hankkeissa. (Luokanopettaja 1)

Asenne on suurin vaikuttava tekijä, mutta sit myös ryhmä, välineet ja koulupäivän rakenne. Meidän koulussa on pitkät välitunnit ja tuplatunteja, mikä mahdollistaa paljon. (Luokanopettaja 5)

Haastattelun viimeinen kysymys haastoi luokanopettajat. Pyysin heitä kertomaan keinoja siihen, miten koulupäivän aikaisen liikkumisen lisäämisessä onnistuttaisiin valtakunnallisesti. Muista kysymyksistä poiketen tämän kysymyksen kohdalla moni joutui todella miettimään vastaustaan, ja muutamalla vastausten muodostumisessa kesti huomattavasti kauemmin kuin muiden kysymysten kohdalla. Vastauksista huokui haastateltavien erilaiset taustat ja ajatusmaailmat, sillä vastausten kirjo oli ilahduttavan monipuolinen; jokainen haastateltava toi kysymykseen jotain uutta perspektiiviä. Esille nostettiin ensinnäkin opettajien oma toiminta: ideapankit ja kokemusten jakaminen eri väylien kautta (2/6), yhteistyön harjoittaminen kollegoiden ja muiden tahojen kanssa (1/6), osallistuminen hankkeisiin (2/6), ja osallistuminen täydennyskoulutuksiin (3/6).

Jakaminen on se juttu. Facebook-yhteisöjen kautta ideoita ja kokemuksia jakamalla sekä mallioppitunteja videoimalla. Myös osallistumalla hankkeisiin ja täydennyskoulutukseen. (Luokanopettaja 1)

Innostuminen tarttuu helposti, joten opettajien pitäisi tehdä enemmän yhteistyötä toistensa kanssa ja jakaa osaamistaan. Myös muiden tahojen osaamista pitäisi hyödyttää enemmän. (Luokanopettaja 5)

Lisäksi korostettiin valtakunnallista heräämistä liikkumisen tärkeyteen: yksi haastateltavista huomioi Liikkuva koulu-hankkeen aikaansaannokset, ja toivoi jatkossa kaikkien koulujen olevan osa tätä hanketta (1/6). Muutama puhui myös opetussuunnitelman roolista ja siihen listattavista tavoitteista sekä sisällöistä (2/6). Opetussuunnitelman perusteissa tulisi heidän mielestä vaatia selvemmin toiminnallisuuden ja liikkumisen lisäämistä. Toinen heistä kuitenkin painotti, ettei linjaukset tai määräykset voi olla tarkkoja, sillä haasteet ovat erilaisia eri kouluissa. Toinen taas näki, että jos liikkumista tulee lisää, jotta muuta pitää vähentää. Lisäksi puhuttiin opettajakoulutuksesta ja täydennyskoulutuksesta, joissa molemmissa tulisi tuoda selvemmin esille liikkumisen hyödyt ja mahdollisuudet (3/6). Tähän liittyen nostettiin esille myös valmiin materiaalin tärkeys (1/6).

Myös kunnalta tai valtiolta saatava taloudellinen tuki sai maininnan (2/6). Tällä taloudellisella tuella voitaisiin rahoittaa täydennyskoulutusta, hankkia välineitä ja tehdä yhteistyötä eri liikuntapaikkojen ja -seurojen kanssa. Lisäksi voitaisiin käydä enemmän koulumaailman ulkopuolella (2/6).

Hyvällä tiellä ollaan jo valtakunnallisella tasolla, kiitos Liikkuvan koulun. Ylemmältä taholta pitäis kuitenkin tulla vielä tarkemmin käsky. Opsissa pitäis näkyä vahvemmin liikunnallistaminen. Pitäis myös tuoda vahvemmin esille ne liikkumisen hyödyt, koska ei riitä, että kannustetaan siihen, koska se on kivaa. Pitäis myös enemmän hyödyntää eri urheilupaikkoja ja -seuroja. (Luokanopettaja 3)

Opetussuunnitelma ratkaisee opetuksen sisällön ja opetusmenetelmät. Jos sinne tulee lisää liikumista, niin sit jotain muuta pitää vähentää. Tietotaitoa opettajilla varmasti on. (Luokanopettaja 4)

Resurssien puitteissa järjestettäis täydennyskoulutusta, johon kaikkien ois pakko osallistua. Sit enemmän kaikkee yhteisiä hankkeita ja tempauksia. Kuntien tai valtion antamalla taloudellisella tuella vois hankkia välineitä. Sit opettajilla pitäis olla enemmän valmiita materiaaleja ja ideoita tarjolla, koska kaikki ei osaa yksin. (Luokanopettaja 2)

6 Pohdinta

Tässä luvussa teen loppuyhteenvedon tutkielmani keskeisistä tuloksista ja tarkastelen tuloksista nousevia johtopäätöksiä etsimällä niihin selityksiä tai vahvistuksia teoreettisesta viitekehyksestä. Lisäksi tarkastelen tutkimusprosessini luotettavuutta ja eettisyyttä sekä tutkielmani vahvuuksia ja heikkouksia. Päätesanojen yhteydessä pohdin tutkielmani rajoituksia sekä jatkotutkimusmahdollisuuksia.

6.1 Tutkielman yhteenveto ja johtopäätökset

Tämän tutkielman perusteella voidaan todeta monien sekä yksilöllisten että yhteisöllisten tekijöiden vaikuttavan luokanopettajan suhtautumiseen koulupäivän aikaisen liikumisen lisäämistä kohtaan. Merkittävimpiä yksilöllisiä tekijöitä ovat opettajan henkilökohtaiset arvot, uskomukset ja kokemukset sekä opettajan tietotaito liikkumisesta sekä sen merkityksestä. Yhteisöllisistä tekijöistä eniten vaikuttaa opettajalle tarjotut mahdollisuudet liikkumisen lisäämiseen sekä yleisesti vallitseva ajatusmaailma siitä, mitä liikkuminen on ja mikä merkitys sillä on erityisesti koululaisten arjessa.

Tutkielman perusteella voidaan myös todeta luokanopettajien suhtautuvan liikunnallistamiseen pääosin myönteisesti. Luokanopettajat tiedostavat koulupäivän aikaisen liikumisen merkityksen ja sen tuomat hyödyt, ja liikkumisen lisäämisen eteen on tehty muutoksia. Monet luokanopettajat ovat ottaneet liikkuminen luonnolliseksi osaksi arkea. Toisaalta on myös niitä opettajia, jotka suhtautuvat liikunnallistamiseen myönteisesti, mutta keinot tähän ovat kuitenkin vielä puuttellisia samoin kun näkemys liikkumisen monimuotoisuudesta. Tutkielmani ei tavoittanut haastattelujen osalta liikunnallistamiseen kielteisesti suhtautuvia opettajia, mutta määrällisessä tutkimuksessa myös heidän äänensä näkyy.

6.1.1 Yksilölliset tekijät

Tutkielmani puoltaa Stenbergin (2011) ajatusta siitä, että opettajan henkilökohtaiset arvot, uskomukset ja kokemukset määrittelevät tämän toimintaa ja pedagogisia päätöksiä. Tuloksista käy selvästi ilmi, että opettajan oma innostus ja kiinnostus liikkumista ja hyvinvointia kohtaan näkyy myös hänen toiminnassaan. Tätä tulosta puoltaa myös Valtonen (2016, 75) omassa tutkimuksessaan; hän tutki luokanopettajaopiskelijoiden koulutusta edeltäviä sosiaalisuusiömpäristöjä ja niiden yhteyksiä opiskelijoiden käsityksiin alakoulun hyvästä liikunnanopetuksesta ja omista vahvuuksista opettaa liikuntaa. Tutkimus puoltaa liikuntasuuntautuneisuuden ja liikunnallisen menestyksen ennustavan liikunnan substanssin korostamista. Leila Saros (2012, 120-121) tuo taas esille omassa tutkimuksessaan, kuinka liikkumiselle on vaikeampi löytää aikaa, mikäli kiinnostuksen kohteena on jotkin muut asiat kuin liikunta.

Tästä esimerkkinä tulokset osoittavat, että liikunnan mielekkyys opetettavana aineena sekä opintojen painoituksena liikunta tai terveystieto merkitsi positiivista suhtautumista liikkumisen lisäämistä kohtaan. Mikäli luokanopettaja ei ollut erikseen opiskellut liikuntaa tai terveystietoa, lähes kolmasosa näki, ettei lasten päivittäiseen liikkuttamiseen osallistuminen ole heidän tehtävänsä. On kuitenkin tärkeä huomioda samalla hengen vedolla, että tutkielma puolsi myös Laakson ja muiden (2007) ajatusta siitä, että nykyisin yhä useammat luokanopettajat näkevät liikkumisen olevan osa koulun muuta kasvatust- ja opetustyötä sitä täydentäen ja tukien. Oma rooli lasten päivittäisessä liikkuttamisessa nähdään tärkeänä ja merkityksellisenä, ja liikkumisen lisääminen koetaan tärkeänä muutoksena. Perinteiset mielikuvat ja käsitteet hallitsevat ja kahlitsevat liikkumista koulussa kuitenkin edelleen, kun liikkuminen nähdään liian kapea-alaisesti eikä sitä osata nähdä opetukseen sisältyvänä niin, ettei se ole mistään muusta pois. Tällöin liikkumisen lisääminen nähdään liian työläänä ja aikaavievänä.

Toinen merkittävä havainto liittyy opettajan kokemiin mahdollisuuksiin lisätä koulupäivän aikaista liikkumista. Mikäli luokanopettaja ei ollut opiskellut erikseen liikuntaa tai terveystietoa, oli sillä selvä heikentävä vaikutus opettajan kokemiin mahdollisuuksiin lisätä liikkumista koulupäivän aikana. Mikäli liikuntaa tai terveystietoa oli luettu enemmän, näkyi se myös koettuna pätevyytienä liikkumisen lisäämisessä. Tämä tukee Ruis-

mäen ja Valtosen (2012) nostamaa näkemystä siitä, että opettajan liikuntataustalla on havaittu olevan yhteyksiä ja vaikutuksia koettuun pätevyYTEEN, asenteisiin ja aikomuksiin toimia liikunnan parissa. Aktiivinen liikuntatausta on mahdollisesti antanut ideoita ja tietotaitoa liikkumiseen myös koulumaailmassa, samoin kuin itsevarmuutta, rohkeutta ja halua tuoda liikkumista omaan työhön. Ja kulkeehan opintojen painotukset yleensä käsikädessä henkilökohtaisten kiinnostuksenkohteiden sekä arvojen kanssa, mikä taas näkyy kasvavana tietotaitona näiden aiheiden osalta. Tätä puoltaa Valtonen (2016, 78), joka nostaa tutkimuksessaan esille suuntautuneisuuden ja menestyksen liikuntaa kohtaan yhdistyvän koettuihin vahvuuksiin liikunnan parissa. Liikunnallisesti aktiiviset haakeutuvat tutkimuksen mukaan todennäköisemmin toimimaan myös ohjaus- ja valmennustyössä, ja tämä taas näkyy opetustaitojen- ja tietojen vahvuuksissa. Tämä tukee taas Karin ja Heikkisen (2011) näkemystä siitä, että opettajan ammatillinen identiteetti moutoutuu persoonallisen ja kollektiivisen identiteetin vaikutuksesta. Opetuskokemuksen määrällä koulussa ei tutkimuksen mukaan ole merkitystä liikkumisen lisäämiseen suhtautumisessa.

Tutkielman perusteella voidaan myös nähdä, että hyvillä kokemuksilla liikkumisesta sekä liikkumista lisäävistä opetusmenetelmistä on selvä yhteys positiiviiseen suhtautumiseen liikkumisen lisäämistä kohtaan. Mikäli luokanopettajat ovat huomanneet liikkumisesta olevan hyötyä ja apua koulussa vallitseviin epäkohtiin, ja liikkumista sisältävät opetusmenetelmät ovat olleet mieluisia sekä oppilaille että opettajalle, on tämä kannustanut harjoittamaan kyseisiä opetusmetodeita. Jos taas kokemukset ovat olleet huonoja, eikä luokanopettaja ole saanut tarvittavaa tukea ja ohjeistusta ongelmakohtiin, rohkeus ja varmuus sekä halu lisätä liikkumista on heikko.

Tulokset osoittavat luokanopettajilla olevan hyvä tietämys siitä, miten liikkuminen vaikuttaa oppilaiden hyvinvointiin. Opettajat tiedostavat muun muassa Davidin ja Cooperin (2011) sekä Hillmanin ja muiden (2008) tutkimuksia vahvistaen koulussa tapahtuvan liikunnan vaikuttavan myönteisesti oppilaan fyysiseen toimintakykyyn, kuten tuki- ja liikuntaelimistön kehittymiseen ja vahvistamiseen sekä motoristen perus- ja erityistaitojen kehittymiseen. Luokanopettajat puoltavat myös Kiurun ja muiden (2008) tuloksia siitä, että liikkuminen vaikuttavaa psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn sekä hyvinvointiin. Lisäksi Kantomaan (2010) ajatus sosiaalisten taitojen oppimisesta liikkumisen avulla sai tutkielmassani vahvistusta, samoin kuin Kämpin ja muiden (2015) näke-

mys kouluviihtyvyyden, ilmapiirin paranemisen ja myönteisen suhtautumisen puolesta liikkumista kohtaan.

Liikkumisen merkitys oppimiseen tiedostetaan myös yleisesti, ja luokanopettajat mainitsivat muun muassa Hulleyn ja muiden (2008) tuloksia vahvistaen oppilaiden tarkkaavaisuuden, keskittymisen ja jaksamisen parantuvan liikkumisen myötä. Rothin (2010) tavoin esille nostettiin myös oppilaiden yksilöllinen huomioiminen liikkumista lisäämällä. Kukaan ei kuitenkaan nimennyt liikkumisen parantavan oppimistuloksia, vaikka tästäkin on näyttöä (esim. Blom ja muut 2011, Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008). Ehkä jos luokanopettajat tiedostaisivat ja ennen kaikkea kokisivat vielä kaiken muun liikkumisen hyötyjen lisäksi sen vaikuttavan aivotoimintaan ja sitä kautta muun muassa muistiin, ongelmanratkaisutaitoihin ja tiedonkäsittelyyn (Hulley 2008), motivoituisivat yhä useammat lisäämään liikkumista jokaiseen koulupäivään.

Tietämys liikkumisen vaikutuksesta hyvinvointiin ja oppimiseen ei kuitenkaan tutkielmani perusteella riitä. Näyttää siltä, että liikkumisen lisäämisen negatiiviseen suhtautumiseen vaikuttaa eniten puutteellinen käsitys liikkumisen mahdollisuuksista ja toteutustavoista. Mikäli luokanopettaja näkee liikkumisen rajoittuvan liikuntaoppimiseen, ja kokee tehtävänänsä olevan liikuntaan kasvattaminen (ks. Luku 2.2), ongelmiksi nousee juurikin tuloksista esille nousevat aikapula, opetussuunnitelman muut velvoitteet ja käytännönvaikeudet. Liikkumisen toinen ulottuvuus, oppimisliikunta sekä kasvattaminen liikunnan avulla, korostaa liikkumisen kytkeytymistä muuhun opetustyöhön. Suorittamisen sijaan liikkuminen on tällöin luonnollinen tapa olla ja toimia. Tavallisen koulupäivän aikana tapahtuvaa liikkumista ei pidetä tällöin muuta opetusta häiritsevänä, vaan niitä tukevana ja niihin kuuluvana (Laakso ym. 2007, Wopp 2010, Zimmer 2009). Tulokset osoittavat, että mikäli luokanopettaja ymmärtää liikkumisen molemmat ulottuvuudet, ja painottaa arkisessa liikkumisessa nimenomaan oppimisliikuntaa sekä kasvattamista liikunnan avulla, suhtautuminen liikkumisen lisäämistä kohtaan on vastaanottavainen ja siihen pyrkivä.

6.1.2 Yhteisölliset tekijät

Niillä opettajilla, joilla liikunnallistamiseen pyrkiminen ei kumpua luonnostaan, eikä oma osaaminen riitä, yhteisön tuki ja kannustaminen on ensiarvoisen tärkeää. Jo olemassa olevan hyvän tunnistaminen lisää pystyvyyden tunnetta, joten tärkeää, että luokanopettajan muuta osaamista ja totuttuja tapoja ei mitätöidä, vaan niitä hyödynnetään ja niiden päälle rakennetaan liikunnallistavampi kouluarki. Kuten Högger (2005) sanoo, ei ole valmiita malleja edistää koulun toiminnallisuutta, vaan jokaisen opettajan tulisi löytää itselleen mieluinen tapa. Tällöin liikunnallistamista ei koettaisi velvoitteena, vaan motivaatio sitä kohtaan olisi hyvä. Positiivisen lähestymisen kautta myös rohkeus kokeilla uutta kasvaa.

Tulosten perusteella luokanopettajat kokevat mahdollisuutensa hyvänä lisätä koulupäivän aikaista liikkumista. Lisäksi on tärkeää huomioda, että lähes poikkeuksetta liikkumisen lisäämiseen pyritään, mikäli mahdollisuudet koetaan hyvinä, kun taas huonot mahdollisuudet voivat olla este liikkumisen lisäämiseen opettajan hyvästä motivaatiosta huolimatta.

Tutkimustulosten perusteella isoimmiksi ongelmiksi liikkumisen lisäämisessä koettiin pelko kontrollin menettämisestä, organisoinnin haasteet ja työmäärän lisääntyminen. Liikkumisen lisäämisen nähtiin tarkoittavan samalla vapaampaa opetusta, sillä oppilaat eivät ole kontrolloidusti hiljaa paikoillaan pulpetissa. Tulokset osoittavat, että osa opettajista pelkää juuri tätä ajatusta, sillä osalla on kokemuksia luokan villiintymisestä heti, kun heidät päästetään pois pulpeteista. Ehkä tässä, kuten hiljaa paikallaan istumisessakin, tarvitaan vain totuttelua ja opetteluja. Pikku hiljaa liikkumiseen totutaan ja sitä pidetään itsestään selvänä, kuten haastatteluissa kävi ilmi. Ja toisaalta voidaan kysyä, toimiiko hiljaa paikoillaan istuminen. Onhan työrauhaongelmat yksi isoimmista opettajien haasteista, kun taas liikkumista lisäävissä luokissa kiiteltiin hyvää työrauhasta.

Yksi merkittävistä yhteisöllisistä tekijöistä organisointiin liittyen on koulujen vanhat oppimisympäristöt ja toimintamallit. Suurimmassa osassa luokista on edelleen istumiseen kannustavat pulpetit, ja tilaa on vähän. Opetus on monissa luokissa vielä pitkälti opettajajohtoista, mutta kuten yksi haastateltavista sanoi, urakkatyöskentely mahdollis-

taa paljon, ja säästää aikaa. Myös samanaikaisopetusta tulisi lisätä, sillä se tuplaa opettajan resurssit. Tähän liittyen liikunnallistamisen suhtautumiseen vaikuttaa myös kouluyhteisö. Jos kollegat ja rehtorit ovat muutoshaluisia ja tietoisia liikkumisen merkityksestä, sekä pyrkivät jakamaan tietoa, osaamista ja innostustaan muille, sillä on iso merkitys koko koulun liikunnallistamisessa. Myös koulupäivän rakenteella on iso merkitys, sillä pitkät välitunnit ja tuplatunnit mahdollistavat pidemmän ajan liikkumista välitunnilla sekä monipuolisempia opetussisältöjä ilman jatkuvia taukoja. Tässä kohtaa on hyvä myös muistuttaa Centers for Disease Control and Prevention- tutkimustuloksista (2010), joiden mukaan akateemisiin oppitunteihin käytetyn ajan vähentäminen ei heikennä oppimistuloksia. Tuplatuntien aikana ehtii myös paremmin lähteä ulos luokasta sekä koko koulusta.

Työmäärään liittyen kollegoiden ja muun koulun henkilökunnan kanssa tehtävän yhteistyön lisäksi mahdollisuuksia lisätä koulupäivän aikaista liikkumista kasvattaa verkostoituminen mahdollisimman laajasti. Tekniikka mahdollistaa tiedon ja ideoiden jakamisen, samoin valmiin materiaalin löytämisen. Myös hyvät ja huonot kokemukset ovat helposti jaettavissa. Kukaan ei kuitenkaan ammenna sellaista tietoa itselleen, mikä ei kiinnosta. Siksi on tärkeää, että luokanopettajien motivaatiota liikunnallistamista kohtaan kasvatetaan ensin yhdessä esimerkiksi täydennyskoulutuksilla tai koulun yhteisillä liikkumista lisäävillä teemapäivillä. Täydennyskoulutuksessa olisi tärkeä tuoda esille aiemmin mainitsemani liikkumisen ulottuvuudet sekä painottaa nimenomaan oppimisliikuntaa sekä kasvattamista liikunnan asvulla. Lisäksi täydennyskoulutuksessa tulisi esittää helpot keinot, joista on hyvä aloittaa liikunnallistavan kouluarjen rakentaminen. Paitsi oppilaiden, myös opettajien on päästävä liikkumisen makuun hausalla ja helpolla tavalla. Samat pääkohdat tulisi tulla esille myös opettajankoulutuslaitoksessa, jolloin täydennyskoulutusta kyseisestä aiheesta ei tarvitsi enää myöhemmin järjestää. Suomen opettajankoulutus lupaa opetussuunnitelmassa paljon liikkumisen kehittämiseen liittyen, mutta omasta kokemuksesta tiedän, että käytännön saralla on vielä paljon kehitettävää.

Liikkumista lisäävät teemapäivät voisivat olla muuten tavallisia koulupäiviä, mutta joksaisessa luokassa kokeiltaisii opetusmetodeina jotain toiminnallista ja liikkumista sisältävää opetusta. Osa opettajista tarvitsee alkuun päästäkseen valmiita ohjeita sekä materiaaleja, ja päivän jälkeen olisi hyvä päästä jakamaan kokemuksia. Näin liikkumisen lisäämiseen liitetty ennakoluulot ja toiminnan aikana koetut vaikeudet tulisi puitua lä-

pi. Kuten teoriaosuudessa toin esille, erilaiset työryhmät ja työnohjaus voi tukea opettajia kehittymään muuttuvan yhteiskunnan mukana (Graham, 2008). Lisäksi tiivis yhteistyö rehtorien, opettajien, muun henkilökunnan ja myös oppilaiden kanssa parantaa vuorovaikutusta päätöksenteossa.

Yhteiskunnassa vallitseva yleinen ilmapiiri liikkumisesta ja hyvinvoinnista on myös tärkeä tekijä ajatellen luokanopettajan suhtautumista koulupäivän liikunnallista kohtaan. Liikunnallistavan toimintakulttuurin tiedostetulla kehittämisellä voidaan saavuttaa merkittäviä tavoitteita, mikäli sen eteen ollaan valmiita tekemään töitä. Paitsi opettajan, myös muiden yhteiskunnan jäsenten on ymmärrettävä liikkumisen merkitys ja ulottuvuudet. Kuten teoriaosuudessa toin esille, suunta on hyvä, ja liikkumisen merkitykseen ollaan herätty. Uudessa opetussuunnitelman perusteissa, joka heijastaa yhteiskunnassa vallitsevia arvoja, on jo selviä merkkejä halusta rakentaa liikunnallisempia kouluja (ks. luku 2.4), ja erilaiset hankkeet mullistavat vanhoja opetuskäytäntöjä. Rahoitus on kuitenkin iso tekijä, eikä koulujen muuttaminen liikkumista tukevaksi ole ilmaista. Resursseja tarvitaan täydennyskoulutuksiin, oppimisympäristöjen muuttamiseen ja välineisiin. Lisäksi luokkakoot kasvavat, ja erityisoppilaat sulautetaan inklusion myötä tavallisille luokille. Kuten haastatteluissakin nousi esille, isojen luokkakokojen, pienten opetustilojen ja vaikeiden oppilaiden myötä liikunnallistaminen voi tuntua lähes mahdottomalta. Tästä syystä yhteiskunnan muiden jäsenten on oltava koulumaailman liikunnallistamisen tukena. Opettajat tarvitsevat paitsi vanhempien, myös muiden ammattilaisten apua. Lisäksi tiedetään, että Suomen työttömyysluvut ovat huimat, ja samalla yhteiskunnan varoja käytetään työttömyyspäivärahoihin ja muihin turviin. Ehkä nämä resurssit voisi käyttää järkevämmin, ja työllistää sekä samalla osallistaa uutta työvoimaa hyvinvoinnin puolesta.

6.2 Luotettavuus

Validiteetilla mitataan sitä, miten hyvin tutkimuksessa on tutkittu luvattua aihepiiriä. Käsite voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen ulottuvuuteen. Sisäinen validiteetti määrittelee sitä, missä määrin tutkimuksen tulokset vastaavat tutkittavien näkemyksiä ja määritelmiä tutkittavasta aiheesta kun taas ulkoisella validiteetilla tarkoitetaan sitä, miten hy-

vin tutkimustulokset on yleistettävissä. (Syrjälä & Numminen 1988, 136; Metsämuuronen 2006, 48.) Reliabiliteetti taas tarkoittaa tutkimuksen luotettavuutta ja toistettavuutta eli sitä, päädytäänkö vastaavanlaisiin tuloksiin samoja mittareita käyttäen, vastaavalla koehenkilöryhmällä ja vastaavassa kontekstissa suoritettuna. Reliabiliteettikin voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen ulottuvuuteen. Sisäinen reliabiliteetti mittaa johdonmukaisuutta ja ulkoinen toistettavuutta. (Cohen ym. 2007, 146; Metsämuuronen, 2006, 64.)

Tutkija tuo aina oman persoonallisen sävynsä ja aiemman tietämyksensä sekä taustansa mukaan tutkimukseen, jonka takia kriittisyys tutkimusaineistoa kohtaan on tutkimuksen luotettavuuden kannalta tärkeää (Patton 2002, 566). Oma mielenkiintoni tutkielmani aihetta kohtaan ja usko sen merkityksellisyydestä ovat siis tekijöitä, jotka tulee huomioida luotettavuutta tarkasteltaessa. Reliabiliteettiin liittyen on hyvä pohtia, päätyisikö joku liikkumisen vastustaja vastaavanlaisiin tuloksiin samoilla tutkimusasetuksilla. Eskola ja Suoranta (1998, 209-220) nostavatkin tutkijan yhdeksi tärkeimmistä luotettavuuden kriteereistä laadullisessa tutkimuksessa. Oman tutkielmani kohdalla tämä tarkoitti sitä, että haastattelun kulussa sekä aineiston analysoinnissa oli tärkeää, että omat tulkinnat sai pidettyä erillään todellisista faktoista ja saadusta tiedosta. Tutkimuksen luotettavuudessa on huomioitava myös se, että haastattelussa haastattelija voi ryhtyä johdattelemaan keskustelua haluamaan suuntaan. Omassa tutkimuksessani täsmensin tai avasin kysymyksiä tarvittaessa niin, että vältin haastattelun johdattelemista tai haastateltavan ajattelemisen rajaamista. Vastausten perusteella esitin tarvittaessa tarkentavia jatkokysymyksiä, jos esimerkiksi vastaus alkoi paisua eikä haastateltava pysynyt aiheessa.

Tutkielmani kohdalla määrällisen tutkimuksen luotettavuutta lisää kyselylomakkeeseen vastanneiden opettajien suuri lukumäärä (n=89). Kyselylomakkeet antoivat toivomallani tavalla suoraa tietoa luokanopettajien suhtautumisesta koulupäivän liikkumista lisäämistä kohtaan, mutta myös tietoa, jota oli helppo soveltaa ristiintaulukoinnin avulla tutkimuksen kannalta merkittäviin yhteyksiin. Tutkielmani kohdalla luotettavuutta osoitti myös ympyrädiagrammien ja ristiintaulukoinnin tulosten vastaavuus, samoin tieto siitä, että syötin aineiston huolellisesti SPSS-ohjelmistoon kahteen kertaan, jotta mahdolliset virheet olisivat nousseet esille.

Muita luotettavuusmittareita ovat uskottavuus, siirrettävyys ja vahvistavuus. Uskottavuudella mitataan sitä, vastaako tutkijan tulkinnat tutkittavien käsityksiä. Siirrettävyydellä tarkoitetaan sitä, voidaanko tuloksia siirtää yleisemmän tarkastelun kohteeksi, ja varmuudella sitä, onko tutkimukseen vaikuttavat ennakkotiedot otettu huomioon. (Eskola & Suoranta 1998, 209-220.)

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta lisää tarkka perehtyminen kyselylomakkeista saatuun aineistoon ennen haastatteluja, samoin tarkka valmistautuminen haastatteluihin. Koin pysyväni haastattelutilanteissa neutraalina ja ymmärtäväni haastattelujen sisällöt sellaisina, kuin haastateltavat ne ilmaisivat. Tulosten analyysivaiheessa tartuin aineistoon objektiivisesti, mikä lisää tutkimuksen uskottavuutta. Triangulaatio, eli erilaisten metodien, teorioiden, tutkijoiden ja tietolähteiden yhdistäminen tutkimukseen toteutui tutkielmassani kattavan teoreettisen viitekehyksen, monimetodisesti hankitun aineiston ja perusteltujen tutkimusmetodien perusteella. (Tuomi ja Sarajärvi 2009, 144-145.)

Vahvistavuutta mittaa se, onko toisista vastaavista ilmiöistä tukea tehdyille tutkimukselle. Sain analyysivaiheessa teoreettisesta viitekehyksestä paljon tukea tuloksilleni, mikä vahvistaa tulosten paikkansapitävyyttä. Lisäksi tutkimustekstin johdonmukaisuus, yhteiskunnallinen konteksti, aineiston riittävyys sekä tulosten toistettavuus ovat merkkejä tutkimuksen luotettavuudesta. (Eskola & Suoranta 1998, 209-220.) Aineiston riittävyttä mittaa saturaatio: toteutin uusia haastatteluja niin kauan, ettei uudet haastateltavat antaneet enää mitään olennaista uutta tietoa. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 60).

Hirsjärvi ym. (2009, 205-231) huomauttavat myös aineistonkeruumenetelmän vaikuttavan luotettavuuteen. Facebookin kautta jaettu kyselylomake tavoitti merkittävän osan kasvatustieteen ammattilaisia, mukaan lukien muutkin ammattiryhmät kuin luokanopettajat. Vaikka pyysin vastauksia vain luokanopettajilta, en voi taata, ettei kukaan muu ole vastannut kyselyyni. Lisäksi on tärkeää huomioida, että vaikka ryhmä on suljettu ja tarkoitettu vain kasvatustieteen ammattilaisille, niin siihen pääsyyn ei ole käytännössä minkäänlaisia kriteerejä. Ryhmään voidaan hyväksyä myös sellaisia henkilöitä, jotka eivät todellisuudessa ole kasvatustieteen ammattilaisia. Kyselylomakkeeseen liittyen on myös hyvä pohtia, ketkä siihen vastasivat. On mahdollista, etteivät vastaukset kata todellista kuvaa luokanopettajan suhtautumiseen vaikuttavista tekijöistä liikkumisen lisäämistä kohtaan. Voi olla, että kyselylomakkeeseen vastasi enimmäkseen aiheesta ki-

innostuneet opettajat. Epäilyä kasvattaa tieto siitä, että kyselylomaketta on käyty katsomassa facebookissa jaetun linkin kautta peräti 219 kertaa, mutta vastauksia sain ainoastaan 72. Ne, jotka jättivät vastaamatta, olivat ehkä juuri niitä opettajia, jotka eivät suhtaudu liikkumiseen myönteisesti. Tämä tieto vaikuttaa tutkielmani siirrettävyyteen negatiivisesti.

Luotettavuudesta kertoo myös valitsemieni tutkimusmentelmien kyky mitata juuri sitä, mitä niiden oli tarkoitus mitata. Kyselylomakkeeni on erittäin tiivis, mutta koen, että sain sillä kaiken tarvittavan tiedon. Se kertoo osallistujien tarvittavat taustatiedot sekä mahdollistaa eri yhteyksien pohdinnan antamalla vastauksia tutkimuskysymyksiini. Haastatteluissa on tärkeä huomata, että haastatteluissa on aina enemmän tulkinnanvaraa ja vaihtoehtoja. Haastattelurunko oli kattava ja tutkimuskysymyksiin pohjautuva, ja onnistuin valitsemaan kyselylomakkeiden avulla monipuolisia tuloksia antavan haastatteluineston.

Haastatteluissa oli tärkeää huomioida, että haastateltavat saattavat hienostella, värittää tai vaieta vastauksissaan. Lisäksi oli hyvä tiedostaa, että ihmiset tulkitsevat ja vertaavat itseään suhteessa muihin monin tavoin. Omassa tutkimuksessani haastateltavat saattoivat ajatella muiden luokanopettajien tapoja toimia ja ajatella sekä niin sanottua kiiltokuvaa hyvästä opettajasta. Voidaan pohtia, yrittivätkö luokanopettajat antaa vastauksissa positiivisempaa kuvaa kuin mitä ne todellisuudessa ovat. Kysymykset saattoivat aiheuttaa opettajien ajatuksissa paineita tai odotuksia toimia haastattelijan odottamalla tavalla. Haastattelijana minun tulikin osata tulkita haastateltavien vastauksia kulttuuristen merkitysten valossa (Hirsjärvi ym. 2009, 207)

6.3 Eettisyys

Tieteen tekeminen kärsii tänä päivänä uskottavuuden menettämisestä, eikä tiede ole enää pelkästään uuden tiedon tuottamista. Lähdekritiikki on tärkeä kansalaistaito, sillä nykyinen tiede on vahingollisimmillaan yhteiskunnallinen vallankäytön väline (Tuomi & Sarajärvi 2012, 128.) Tästä syystä tietoa tulee osata käyttää eettisesti ja hyvän akateemisen tavan mukaisesti. Tieteellisessä tutkimuksessa tulee arvoida koko tutkimusprosessin eettisyyttä. Eettiset ongelmat voivat liittyä tiedon hankintaan ja plagiointi-

in, tulosten julkaisemiseen tai tieteen sosiaalis-eettisen vastuuseen (Hirsjärvi & Saja-vaara 2001, 25).

Tutkielmani eettisyyttä puoltaa ensinnäkin plagioinnin välttäminen ja tutkimustiedon monipuolinen hankinta. Perehdyin aiheeseen huolellisesti, ja käytin teoreettisessa viitekehyksessä ainoastaan luotettavia lähteistöjä. Tutkielman eettisiä ratkaisuja tehtiin myös tutkimuksen otannan valitsemisessa. Pysin valitsemaan otannan niin, etteivät omat ennakkokäsitykseni ja –luuloni vaikuttaneet tutkimuksen aineistoon. Otantaa valitessani pyrin valitsemaan haastateltavat opettajat mahdollisimman monelta paikkakunnalta ja eri kouluista, jotta tutkielman yleistettävyyks kasvaisi. Lisäksi pyrin valitsemaan sellaisia opettajia, joilla oli erilaiset opintojen painotukset. Tutustumani teorian perusteella päätelin opettajien, joiden sivuaineena oli liikunta tai terveystieto, antavan tutkielmallani erilaista tietoa kuin opettajien, joiden sivuaine oli esimerkiksi musiikki. Otantaan vaikutti myös opettajan ikä ja opetuskokemus, vaikka tulosten perusteella näillä tiedoilla ei kuitenkaan ollut tulosten kannalta merkitystä. Suojelin tutkimuskohteena olevien henkilöllisyyttä tutkielman eri vaiheissa, ja säilytin aineiston asianmukaisesti tallennettuna. Lisäksi on tärkeä huomata, että tutkimuksen haastattelun tarkoitus on vain kerätä tietoa, ei muuttaa ihmistä. Haastattelijana minun oli siis tärkeää pysyä roolissani ja haastattelun sävy oli pidettävä neutraalina. (Patton 2001, 405-407.) Haastattelijana minulla ei ollut oikeutta tuomiota opettajia tai heidän tietämyksestään tai tietämättömyydestään eikä myöskään tavoista toimia.

Eettisyyden puolesta puhuu myös totuudenmukainen ja tarkka kuvailu tutkimusmetodeista. Lisäksi esitin tutkimustulokset ilman sensurointia sellaisina, kuin ne ilmenivät; aineisto litteroitiin ensin sanatarkasti, ja tämän jälkeen sieltä poimittiin tutkielman kannalta oleellinen tieto sitä muuttamatta. Myös analysointivaiheessa säilytin rehellisyyden ja kriittisyyden.

6.4 Tutkielman vahvuudet ja heikkoudet

Tämä tutkimus antoi tietoa nykytilasta luokanopettajan suhtautumiseen vaikuttavista tekijöistä liikkumisen lisäämistä kohtaan. Koska luokanopettajat ovat ratkaisevassa ase-

massa lasten hyvinvoinnin turvaamisessa, tutkimus on tarpeellinen ja merkittävä. Tutkielman aihe on myös ajankohtainen, sillä fyysisen passiivisuuden välttäminen on polttava aihe yhteiskunnassamme, ja siten myös uudessa opetussuunnitelman perusteissa. Tutkielmani antaa arvokasta tietoa siitä, miten opettajien ja opettajaksi opiskelevien suhtautumiseen liikkumista lisäämistä kohtaan voidaan vaikuttaa, ja millä keinoilla heitä voidaan auttaa liikunnallistavamman toimintakulttuurin rakentamisessa. Tutkimustuloksia voidaan soveltaa ja käyttää apuna kaikessa pohdinnassa, joka koskee luokanopettajien tehtävien jakaantumista ja painottumista alakoulussa. Lisäksi prosessi on antanut tietoa ja näkemystä perustella liikkumisen lisäämistä.

Omaa tulevaa työtä ajatellen tutkimusprosessi on vahvistanut käsitystäni aiheen tärkeydestä ja toivon, että tulokset aikaansaavat myös muissa keskustelua ja tekoja liikkumisen lisäämisen hyväksi. Tutkimus on antanut minulle rohkeutta ottaa aihe esille tulevaisuudessa työyhteisöissäni. Näen, että tutkielmani vahvuus on myös sen laaja kohdejoukko; aiheesta hyötyy niin luokanopettajat, luokanopettajaksi opiskelevat, rehtorit kuin myös ylemmän tahon päättäjät. Lisäksi tahot, jotka tarjoavat aiheeseen liittyvää täydennyskoulutusta, saavat ensiarvoista tietoa siitä, mihin koulutuksissa kannattaa pureutua. Tutkielma voi herättää myös oppilaiden vahemmissa ajatuksia, ja vanhemmat voivat auttaa luokanopettajaa sekä kannustaa ja myös vaatia liikkumiseen lisäämiseen.

Tutkimustulosten yleistettävyyttä rajoittaa tutkimuksen luotettavuus. Kuten aiemmin mainitsin, on mahdollista, etteivät vastaukset kata todellista kuvaa luokanopettajan suhtautumiseen vaikuttavista tekijöistä liikkumisen lisäämistä kohtaan. Voi olla, että kyselylomakkeeseen vastasi enimmäkseen aiheesta kiinnostuneet opettajat. Keräsin haastattelut opettajat kyselylomakkeen kautta, ja halukkaat haastatteluehdokkaat saivat jättää yhteystietonsa mahdollista haastattelua varten. Uskon, että myös yhteystietonsa jättäneet opettajat ovat suurimmalta osin tutkielmani aiheesta kiinnostuneita. Lisäksi on hyvä huomioda, että haastattelutilanteessa ei välttämättä onnistu ilmaisemaan itseään niin selkeästi kuin haluaisi eikä myöskään katsomaan asioiden laajuutta siinä mittakavassa kuin pidempään miettiessä olisi mahdollisuus. Koska aiempia tuloksia samasta tutkimusaiheesta ei ole, tulosten luotettavuuteen tai yleistettävyyteen ei ole olemassa vahvistajia.

6.5 Jatkotutkimusmahollisuudet ja päätössanat

Hypoteesinani tätä tutkielmaa aloittaessani oli, että luokanopettajan suhtautumiseen vaikuttavat tekijät koulupäivän aikaisen liikkumista lisäämistä kohtaan ovat tutkimustuloksia vahvistaen sekä yksilöllisiä että yhteisöllisiä. Olen nähnyt ja kuullut liikunnallisista opettajapersoonista, jotka viljelevät liikkumista omaan luokkaan ja jopa koko kouluun omalla työpanoksellaan. Olen myös kuullut kouluyhteisöistä, joissa liikkumisen lisääminen on koko koulun yhteinen projekti esimerkiksi Liikkuva koulu-projektin innoittamana. Toiminnassa on mukana paitsi opettajat, myös rehtorit ja vanhemmat. Tiedän kuitenkin, että vielä on paljon opettajia ja kouluja, joissa vanhat ja tutut istumiseen kannustavat opetusmenetelmät ovat valloillaan, eikä muutoksen eteen ole tehty töitä. Syitä tähän on monia, mutta tutkielmani auttaa näkemään ainakin osan niistä.

Tutkielma nosti esiin useita mahdollisia ja kiinnostavia jatkotutkimuksen aiheita. Olisi mielenkiintoista tietää tarkemmin, miten uuden opetussuunnitelman voimaan astuminen vaikuttaa luokanopettajien suhtautumiseen liikkumisen lisäämistä kohtaan. Tutkielmani aikana oltiin vasta siirtymisen kynnyksellä, joten selvittämättä jäi, näkyykö opetussuunnitelman perusteiden muutos myös opettajan työssä liikkumisen ja toiminnallisuuden lisäämisenä. Tutkielmallani on myös selvä yhteys opettajankoulutukseen ja siellä tapahtuviin muutoksiin. Olisi erittäin tärkeä tutkia koulutuksen vaikutusta luokanopettajien asenteisiin liikkumista kohtaan, sillä näin opettajankoulutusta voitaisiin kehittää ja parantaa. Aiheeseen liittyen olisi myös tärkeä tutkia, miten liikumiseen lisäämiseen liittyvät täydennyskoulutukset vaikuttavat luokanopettajien suhtautumiseen.

Uskon, että tutkielmani kattaa suurimmaksi osaksi aiheesta kiinnostuneet opettajat. Jatkotutkimushaasteena näen, että olisi tärkeä tavoittaa enemmän myös niitä opettajia, jotka ovat täysin vastarinnassa liikkumisen lisäämistä kohtaan. Tiedän, että näitä opettajia on paljon. Heiltä voisi saada ensiarvoista tietoa siitä, miksi liikkumista ei nähdä tärkeänä tai koulumaailmaan kuuluvana. Näen, että nämä samaiset opettajat ja koulut hyötyvät eniten tutkielmastani. Tutkielmani tulokset auttavat ennen kaikkea näitä kouluja pääsemään alkuun koulupäivän aikaisen liikkumisen lisäämisessä, sillä onhan se myös syksyllä voimaan tulleen uuden opetussuunnitelman mukainen tavoite.

Valitsin pro gradu-tutkielmani aiheen sen ajankohtaisuuden ja merkittävyyden takia. Yhteiskuntamme toimintaympäristöt ja kansalaisten elämäntavat ovat olleet fyysistä passiivisuutta ruokkivia, ja kouluissakin ollaan istuttu jo vuosisadat. Tähän epäkohtaan on kuitenkin herätty, ja koulumaailmaa pyritään muuttamaan liikunnallisemmaksi. Liikkumisen ja hyvinvoinnin sekä oppimisen yhteys on tutkitusti selkeä, ja voidaan perustellusti väittää, että jos koulun tehtävä on saada lapset oppimaan ja viihtymään, heitä täytyy liikuttaa entistä enemmän. Loppujen lopuksi, ihminen on luotu liikkumaan, ei istumaan. Koulun muiden toimintatapojen muutosten tavoin liikkumista sisältävän toimintakulttuurin rakentaminen vaatii sitoutumista koko työyhteisöltä, vaikka viime kädessä luokanopettajan työ näyttää muutoksen tuloksen. Jonain päivänä liikkumista sisältävät toimintatavat ovat ehkä yhtä luonnollisia, kuin istuminen on tällä hetkellä. Haluan edesauttaa tätä muutosta omalla tutkielmallani, ja toivottavasti myös tulevalla ammatillani.

Lähteet

- Absetz, P. (2013) Liikkumattomasta liikkujaksi, mutta miten? *Liikunta ja tiede* 50 (6). 4-8.
- Agee, J. 2009. Developing qualitative research questions: a reflective process, *International Journal of Qualitative Studies in Education*, 22:4, 431-447.
- Alasuutari, P. 1994. Laadullinen tutkimus. 2., uudistettu painos. Tampere: Vastapaino.
- Almiala, M. 2008. Mieli paloi muualle. Opettajan työuran muutos ja ammatillisen identiteetin rakentuminen. Joensuun yliopiston kasvatustieteellisiä julkaisuja no 128. Väitöskirja.
- Blom, L., Alvarez, J., Zhang, L. & Kolbo, J. 2011. Associations between health-related physical fitness, academic achievement and selected academic behaviors of elementary and middle school students in the State of Mississippi. *Journal of Research* 6 (1), 13–19.
- Buhs, E. & Ladd, G. 2001. Peer rejection as antecedent of young children's school adjustment: An examination of mediating processes. *Developmental Psychology* 37 (4), 550–560.
- Carmo, M. Dunn, R. & Dunn, K. (1986) Teaching student to read through their individual learning styles. New Jersey: Prentice-Hall.
- Castelli D, Hillman C, Hirsch J, Hirsch A, Drollette E. 2011. FIT Kids: Time in target heart zone and cognitive performance. *Preventive Medicine* 52, S55–S59.
- Centers for Disease Control and Prevention. 2010. The association between school based physical activity, including physical education, and academic performance. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services. Luettu 1.4.2016.
- Chen, W., Cone, T. P. & Stephen, L. 2011. Students' voices and learning experiences in an integrated unit. *Physical Education & Sport Pedagogy* 16 (1), 49–65.
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2007). *Research methods in education*. London: Routledge.
- Cone, S. L. & Cone, T. P. 2001. Language Arts and Physical Education. *Natural Connection. Teaching Elementary Physical Education* 12 (4), 14–17.
- Cothran, D. J., Kulinna, P. H. & Garnc, A. 2010. Classroom teachers and physical activity integration. *Teaching and Teacher Education* 26 (7), 1381–1388.
- Davis, C. & Cooper, S. 2011. Fitness, fatness, cognition, behavior, and academic achievement among overweight children: Do cross-sectional associations correspond to exercise trial outcomes? *Preventive Medicine* 52, S65–S69.
- Dewey, J. 1951. *Experience and Education* (alkup. 1938). New York: Collier Macmillan.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Jyväskylä: Gummerus.
- European Commission/EACEA/Eurydice. 2013. *Physical education and sport at school in Europe Eurydice Report*. Luxemburg: Publications of the European Union. http://eacea.ec.europa.eu/education/eurydice/documents/thematic_reports/150EN.pdf. Luettu 1.5.2016.
- Fogelholm, M., Paronen, O. & Miettinen, M. 2007. Liikunta – työ- ja elämäntilanteen mahdollisuus. Suomalaisen terveystieteiden tutkimuskeskuksen tutkimusraportti 2006. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2007:1. Helsinki.

- Fogelholm, M. 2011. Lapset ja nuoret. Teoksessa M. Fogelholm, I. Vuori & T. Vasankari (toim.) Terveysliikunta. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 76 – 87.
- Graham, G. 2008. Teaching children physical education: Becoming a master teacher. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gråstén, A. 2014. Students' physical activity, physical education enjoyment, and motivational determinants through a three-year school-initiated program. *Studies in sport, physical education and health* 205. Väitöskirja.
- Grieco, L., Jowers, E. & Bartholomew, J. 2009. Physically active academic lessons and time on task: the moderating effect of body mass index. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 41 (10), 1921–1926.
- Hakkarainen, H (toim.). 2008. Urheilevien lasten ja nuorten fyysis-motorinen harjoittelu. Nuori Suomi ry, Suomen Olympiakomitea ry, Suomen Valmentajat ry.
- Halinen, I. 2004. Aihekokonaisuudet opetuksen eheyttäjänä. Teoksessa Loukola, M-L. (toim.). Aihekokonaisuudet perusopetuksen opetussuunnitelmassa. Helsinki: Opetushallitus.
- Hamilton, M., Hamilton, D., Zderic, T. 2007. Role of Low Energy Expenditure and Sitting in Obesity, Metabolic Syndrome, Type 2 Diabetes, and Cardiovascular Disease. *Diabetes* 56, 2655- 2668.
- Hatch, G. M. & Smith, D. R. 2004. Integrating Physical Education, Math and Physics. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance* 75 (1), 42–50.
- Healy, G., Dunstan, D., Salmon, J., Cerin, E., Shaw, J., Zimmet, P., Owen, N. 2008. Breaks in Sedentary Time. Beneficial associations with metabolic risk. *Diabetes Care* 31, 661 – 666.
- Heikinaro-Johansson, P. & Hirvensalo, M. 2007. Liikunnanopetuksen suunnittelu. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. uudistettu painos. Helsinki. WSOY, 94–113.
- Heikkinen, A. 1991. Promenadeja ja terveyskylpyjä. Teoksessa Heikkinen ym. (toim.) Suomi uskoi urheiluun. Suomen urheilun ja liikunnan historia. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 131. Helsinki: VAPK-Kustannus, 43–64.
- Heikkinen, H. 1999. Tulla opettajaksi - tulla siksi mitä olet Teoksessa H Heikkinen P Moilanen & P. Räihä (toim.) Opettajuutta rakentamassa. Kirjoituksia Jouko Karin 60-vuotispäivänä. Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Opetuksen perusteita ja käytänteitä 34, 47-63.
- Heikkinen, H. 2005. Draamakasvatus – opetusta taidetta tutkimista Jyväskylä Gummerus.
- Heikkinen, H.; Rovio, E. & Syrjälä, L. 2007. Toiminnasta tietoon. Helsinki: Kansanvalistusseura.
- Heinonen, O., Kantomaa, M., Karvinen, J., Laakso, L., Lähdesmäki, L., Pekkarinen, H., Stigman, S., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Vasankari, T. & Mäenpää, P. 2008. Osa 2 – Suositukset. Teoksessa Nuori Suomi ry, liikunnan ja urheilun asiantuntijaryhmä. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositukset kouluikäisille 7-18-vuotiaille.
- Hildebrant-Stramann, R. 2010. Den ganzen Tag Schule - wo bleibt Bewegung Teoksessa Hunger I. & Zimmer, R. (toim.), Bildungschancen durch Bewegung - von früher Kindheit an! Verlag: Schorndorf.
- Hillman, C., Erickson, K. & Kramer. A. 2008. Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. *Nature Reviews Neuroscience* 9, 58–65.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

- Hulley, A., Bentley, N., Clough, C., Fishlock, A., Morrell, F., O'Brien, J. & Radmore, J. 2008. Active and passive commuting to school: Influences on affect in primary school children. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 79 (4), 525–534.
- Högger, D. 2005. Begreifen braucht Bewegung. Bewegung hilft dem Denken und dem Lernen auf die Sprünge. Fachhochschule Nordwestschweiz. Beratungsstelle Gesundheitsbildung. Aarau.
- Ilmanen, K. 2012. Koululiikunnan tuntimäärät edelleen 1800-luvun tasolla. *Liikunta ja Tiede* 49 (5), 36–38.
- Juvonen, A., Lehtonen, K. & Ruismäki, H. 2012. Taito- ja taideaineiden merkitys koulun toiminnalle. Jyväskylän yliopiston kasvatustieteellisiä julkaisuja.
- Jyväskylän yliopisto 2014. Opettajankoulutuslaitoksen opetussuunnitelmat 2014-2017.
- Kantomaa, M. 2010. The role of physical activity on emotional and behavioural problems, self-rated health and educational attainment among adolescents. Faculty of Medicine, Institute of Health Sciences, University of Oulu D 1043, 2010. Väitöskirja.
- Kantomaa, M., Tammelin, T., Demakakos, P., Ebeling, H. & Taanila, A. 2010. Physical activity, emotional and behavioural problems, maternal education and self-reported educational performance of adolescents. *Health Education Research* 25 (2), 368–379.
- Kari, J. & Heikkinen, H. 2001. Opettajaksi kasvaminen. Teoksessa J. Kari, P. Moilanen & P. Räihä (toim.) *Opettajan taipaleelle*. Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos, 41-60.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2006. Temperamentti ja koulumenestys. Helsinki: WSOY
- Kiuru, N., Aunola, K., Nurmi, J.-E., Leskinen, E. & Salmela-Aro, K. 2008. Peer group influence and selection in adolescents' school burnout: A longitudinal study. *Merrill-Palmer Quarterly* 54 (1), 23–55.
- Kiviniemi, K. 2007. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin* (70–83). Juva: PS-kustannus.
- Kokkonen, J. 2008. Kansakunta kilpasilla - urheilunationalismin kanaana ja lähteenä Suomessa 1900–1952. Suomalaisen kirjallisuuden seura. Helsinki: Hakapaino.
- Koskeniemi, M., & Hälinen, K. 1972. Didaktiikka: lähinnä peruskoulua varten. Otava.
- Kuuskorpi, M. 2012. Tulevaisuuden fyysinen oppimisympäristö. Käyttäjälähtöinen muunneltava ja joustava opetustila. Turun yliopisto, kasvatustieteiden tiedekunta. Väitöskirja.
- Kämppe, K., Laine, K. & Tammelin, T. 2015. Liikkuminen ja viihtyminen koulussa. Liikkuvien koulujen henkilökunnan kokemuksia. Tulostiivistelmä. LIKES-tutkimuskeskus.
- Laakso, L. 2003. Liikuntakasvatuksen ja liikuntapedagogiikan perusteet. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. (toim.), Huovinen, T. & Kytökorpi, L. *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Helsinki: WSOY, 16–24.
- Laakso, L., Nupponen, H. & Telama, R. 2007. Kouluikäisten liikunta-aktiivisuus. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen T. (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Porvoo: WS Bookwell.
- Laine K, Blom A, Haapala H, Hakamäki M, Hakonen H, Havas E, Jaako J, Kulmala J, Mäkilä M, Rajala K, Tammelin T. 2011. Liikkuva koulu -hankkeen väliraportti. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 245. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES. http://www.edu.fi/download/132526_valiraportti.pdf.

- Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Opetusministeriö ja Nuori Suomi.
- Laursen, P. F. 2004. Aito Opettaja. Keuruu: Otavan Kirjapaino.
- Liikuntalaki 18.12.1998/1054.
- Lintunen, T. 2007. Liikunta terveyden edistäjänä. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY.
- Luukkainen, O. 2005. Opettajan matkakirja tulevaan. Juva: PS-kustannus.
- MacCallum, L., Howson, N. & Gopu N. 2012. Designed to move. A physical activity action agenda. Published by The American College of Sports Medicine (ACSM), Nike & The International Council of Sport Science and Physical Education (ICS-SPE).
- Metsämuuronen, J. 2001. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Viro: International Methelp Ky.
- Metsämuuronen, J. (toim.) 2006. Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Helsinki: International Methelp KY.
- Morgan, P., & Bourke, S. 2008. Non-specialist teachers' confidence to teach PE: The nature and influence of personal school experiences in PE. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 13 (1), 1–29.
- Morgan, P. J., & Hansen, V. 2008. The relationship between PE biographies and PE teaching practices of classroom teachers. *Sport, Education & Society*, 13(4), 373–391.
- Niemi, R. 2009. Onks se tavallinen koe vai sellainen, missä pitää miettiä? Ympäristölähtöisen terveystkasvatuspedagogiikan kehittäminen narratiivisena toimintatutkimuksena. Jyväskylän yliopisto.
- Nummenmaa, L. 2004. Käyttäytymistieteiden tilastolliset menetelmät. Vammala: Tammi.
- Oliver, M., Schofield, G. & McEvoy, E. 2006. An Integrated Curriculum Approach to Increasing Habitual Physical Activity in Children: A Feasibility Study. *Journal of School Health* 76 (2), 74–79.
- Opetushallitus. 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Helsinki: Opetushallitus.
- Patton, M. Q. 2001. Qualitative research and evaluation methods. 3. painos. Thousand Oaks: Sage.
- Perusopetusasetus 20.11.1998/852.
- Perusopetuslaki 21.8.1998/628.
- Rajala, K., Turpeinen, S. & Laine, L. 2013. Notkeampi koulu-aktiivisempi koulupäivä? Teoksessa P. Harinen & A. Rannikko (toim.) Tässä seison enkä muuta voi. Nuorisotutkijoiden ajatuksia nuorten liikunnasta ja sen kipupisteistä. Nuorisotutkimusverkosto / Nuorisotutkimusseura: Verkkojulkaisu 65, 24–29.
- Roth, G. 2010. Die Entwicklung der Persönlichkeit im Kindesalter aus Sicht der Hirnforschung. Teoksessa Hunger I. & Zimmer, R. (toim.), Bildungschancen durch Bewegung - Von der Kindheit an. Verlag S. Orndorff 12–22.
- Ruismäki, H. 1998. Musiikki osana taidekasvatusta ja elämää – näkökulma musiikkikasvatuksessa. Teoksessa Puurula (toim.) Taito- ja taideaineiden opetuksen integrointi. Kokemuksia, käytäntöjä, teoriaa. Helsingin yliopisto: Hakapaino, 29–47.
- Santos, R., Soares-Miranda, L., Vale, S., Moreira, C., Marques, A., Mota, J., 2010. Sitting Time and Body Mass Index, in a Portuguese Sample of Men: Results from

- the Azorean Physical Activity and Health Study (APAHS). *International Journal of Environmental Research and Public Health* 7, 1500 – 1507.
- Salokannel, A. & Savonen, S. 1940. Suomen poikien ja tyttöjen oma terveysopas. Toinen painos. Helsinki: Suomen Tuberkuloosin Vastustamisyhdistys.
- Saros, Leila. 2012. Fyysinen aktiivisuus eri elämänvaiheissa. Yhdeksäsluokkalaisten kestävyysliikunnan harrastamisen motiivit. Helsingin yliopisto, kasvatustieteen tiedekunta. Väitöskirja.
- Schoonmaker, F. (2002). *Growing up teaching: from personal knowledge to professional practice*. Teachers' College Press.
- Skinnari, S. 2004. *Pedagoginen rakkaus*. Juva: PS-kustannus.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. Muutosta liikkeellä – altakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10.
- Stenberg, K. 2011. *Riittävän hyvä opettaja*. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Suni, J., Husu, P., Aittasalo, M. & Vasankari, T. 2014. Liikunta on osa liikkumista. Paikallaanolon määritelmää täsmennetään parhaillaan. *Liikunta ja Tiede* 51, 30–32.
- Sura, S. 1998. Toiminnallisuus alkukasvatusikäisen oppimisen edistäjänä. Teoksessa Laine, K. & Tähtinen, J. *Toiminnallinen oppiminen: oppimisen ohjaaminen esi- ja alkuopetuksessa*. Rauma: Rauman opettajankoulutuslaitos, 44–50.
- Sura, S. 1999. Toiminnallisuus alkukasvatusikäisen oppimisen edistäjänä. Teoksessa K. Laine & J. Hänninen (toim.) *Oppimisen ohjaaminen esi- ja alkuopetuksessa*. Turku: Painosala- ma Oy, 223, 226–227.
- Syrjälä, L. & Numminen, M. 1988. Tapaustutkimus kasvatustieteessä. Oulun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan tutkimuksia 51/1988.
- Syvöja H, Kantomaa M, Laine K, Jaakkola T, Pyhältö K, Tammelin T. 2012. Liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus – Lokakuu 2012. *Muistiot* 2012:5. Helsinki: Opetushallitus. https://www.oph.fi/julkaisut/2012/liikunta_ja_oppiminen. Luettu 1.4.2016.
- Sääkslahti, A. 2005. Liikuntaintervention vaikutus 3-7-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. *Studies in sport, physical education and health* 104. Jyväskylän yliopisto: Jyväskylä University Printing house.
- Tammelin, T. & Karvinen, J. (toim.) 2008. *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille*. Helsinki: Reptalo Lauttasaari.
- Tammelin, T., Laine, K. & Turpeinen, S. (toim.) 2012. *Liikkuva koulu –ohjelman pilot-tivaiheen 2010–2012 loppuraportti*. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 261. Jyväskylä: LIKES.
- Tammelin, T., Laine, K., Turpeinen, S., toim. *Oppilaiden fyysinen aktiivisuus. Liikun-nan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES, Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja* 272/2013. [www.liikkuvakoulu.fi/ filebank/473-Oppilaiden-fyysinen-atiivisuus_web.pdf](http://www.liikkuvakoulu.fi/filebank/473-Oppilaiden-fyysinen-atiivisuus_web.pdf)
- Tammelin, T., Aira, A., Kulmala, J., Kallio, J., Kantomaa, M., & Valtonen, M. 2014. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus- tavoitteena vähemmän istumista ja enemmän liikuntaa. *Suomen Lääkärilehti*. 25-32/2014 vsk 69.
- Tuomi, J. & Sarajarvi, A. 2009. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.
- Tuomi, J. & Sarajarvi, A. 2012. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Vantaa: Tammi.

- Tuomivaara, T. 2005. Kvantitatiivinen ja kvalitatiivinen tutkimus. Tieteellisen tutkimuksen perusteet.
- Turpeinen, S., Jaako, J., Kankaanpää, A. & Hakamäki, M. 2011. Liikunta ja tasa-arvo. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:2–33.
- Uusikylä, K. 2006. Hyvä, paha opettaja. Jyväskylä: Gummerus.
- Valtonen J., Ruismäki H. 2012. Liikuntaa opettavaksi opettajaksi sosiaalistuminen – luokanopettaja opiskelijoiden koulutus- ja työkokemustaustojen yhteydet käsityksiin hyvästä alakoulun liikunnan opetuksesta. *Liikunta & Tiede* 49 (6), 23–28.
- Valtonen, J. 2016. Askelmerkkejä liikuntaa opettavaksi luokanopettajaksi: Opettajakoulutusta edeltävät liikunnan socialisaatioympäristöt, koetut vahvuudet ja käsitykset hyvästä liikunnanopetuksesta. Helsingin yliopisto, kasvatustieteen tiedekunta. Väitöskirja.
- Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21.
- Vuori I. 2003. Lisää liikuntaa! Helsinki: Edita Prima.
- Valtioneuvoston asetus perusopetuslaissa tarkoitetun opetuksen valtakunnallisista tavoitteista ja perusopetuksen tuntijaosta 28.6.2012/422.
- Valtonen, J., Autio, O., Reunamo, J., & Ruismäki, H. 2012. The relationship between pre-service class teachers' various backgrounds and conceptions of good physical education. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 45, 595–604.
- Väljärvi, J. 2006. Opettajan työ ja oppiminen. 10. Jyväskylä: Jyväskylän Yliopistopaino.
- Völker, K. 2010. Bewegung für die Gesundheit – ein qualitatives und/oder quantitatives Problem. Teoksessa Hunger, I. & Zimmer, R. (toim.), *Bildungschancen durch Bewegung - Von früher Kindheit an!* Hoffmann-Verlag: Schorndorf, 119–125.
- Welk, G., Jackson, A., Morrow, J., Haskell, W., Mederith, M. & Cooper, K. 2010. The association of health-related fitness with indicators of academic performance in Texas schools. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 81, 3 (Supp.), 16–23.
- Wilksman, I. 1896. Voimistelun käsikirja kansakouluja varten. Kuopio: O.W. Backman.
- Wopp, C. 2010. Kinder brauchen Spielräume. Teoksessa Hunger, I. & Zimmer, R. (toim.), *Bildungschancen durch Bewegung - Von früher Kindheit an!* Verlag Schorndorf, 138–141.
- Wuolio, E-L., Jääskeläinen, 2011. Kyykkyyn – yli 10 vuotta koululiikuntaa. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisuja nro 136. Helsinki.
- Zimmer, R. 2008. Schafft die Stühle ab! Was Kinder durch Bewegung lernen. Herder: Freiburg im Breisgau.
- Zimmer, R. 2009. Toben macht schlau! Bewegung statt Verkopfung. Herder: Freiburg im Breisgau.
- Öystilä, S. 2003. Toiminnallisen opetuksen perustan rakentajia – John Dewey, Kurt Lewin, Jacob Levy Moreno, David Kolb ja Jack Mezirow. Teoksessa E. Poikela & S. Öystilä (toim.) *Yliopistopedagogiikkaa kehittämässä –kokeiluja ja kokemuksia*. Tampere: Tampere University Press.

Liitteet

LIITE 1: Tutkielman aineistonkeruulomake, kyselylomake, huhtikuu 2016

Luokanopettajien suhtautumiseen vaikuttavat tekijät koulupäivän aikaisen liik- kumisen lisäämistä kohtaan

Olen neljännen vuoden luokanopettajaopiskelija Helsingin yliopistosta ja tutkin pro gradu – tutkielmassani luokanopettajien suhtautumiseen vaikuttavia tekijöitä koulupäivän aikaisen liikkumisen lisäämistä kohtaan. Tavoitteena on edesauttaa liikunnallisempien koulujen rakentamista. Tutkielma on muodoltaan monimetodinen, sillä käytän aineistonkeruumenetelminä sekä kyseenomaista kyselylomaketta että kuuden luokanopettajan antamia puolistrukturoituja yksilöhaastatteluja.

Mikäli olet myöhemmin valmis antamaan noin 20-30 minuuttia kestävän anonyymin yksilöhaastattelun kyseisestä aiheesta, ilmoitatko siitä kyselylomakkeen lopussa antamalla yhteystietosi. Otan vapaaehtosiin haastateltaviin yhteyttä heti huhtikuun lopussa, ja haastattelut on tarkoitus toteuttaa toukokuun alussa.

Lämmin kiitos ja hyvää kevään jatkoa!

Milana Räsänen, Helsingin yliopisto

1. Käytännön kokemus opetustyöstä (vuosina) *
2. Suoritetut tutkinnot *
3. Opintojen erikoistumisalat, sivuaineet ja muut painotukset *
4. Mitä taito-, ja taideainetta opetat mieluiten ja miksi? *

Vastaa seuraaviin väittämiin KYLLÄ tai EI.

5. Suomalaiset lapset liikkuvat mielestäni tarpeeksi koulupäivän aikana. *

6. Luokanopettajan tehtäviin kuuluu osallistua lasten riittävään päivittäiseen liikuttamiseen. *
 7. Olen tietoisesti käyttänyt liikkumista lisääviä opetusmenetelmiä (esim. Liikuntaleikkejä- ja pelejä, liikkumista sisältäviä tehtävärasteja tai ratoja) opetuksessani muualla kuin liikuntatunneilla. *
 8. Minulla on hyvät mahdollisuudet käyttää liikkumista lisääviä opetusmenetelmiä opetuksessani. *
 9. Mikäli olet valmis osallistumaan tutkielmaan liittyvään yksilöhaastatteluun, anna vielä nimesi, paikkakuntasi ja puhelinnumerosi.
-

- Lomake oli muodostettu niin, että tähdellä merkittyihin kohtia ei voinut jättää vastaamatta, mikäli halusi palauttaa lomakkeen.
- Kohdat 1-5 sekä 10 olivat avoimia kysymyksiä, joihin oli vastauskenttänä tyhjä rivi.
- Kohdissa 6-9 oli valmiina vaihtoehdot KYLLÄ tai EI, ja näistä tuli valita jompi kumpi.

LIITE 2. Aineistonkeruu, haastattelurunko

Haastattelun alussa kerroin haastateltaville: ”Kaikki haastattelun antajat säilyvät tutkimuksessa anonyymeina ja tulokset käsitellään luottamuksellisesti. Vain minä itse käsitelen vastauksia sellaisenaan, ja tutkielmassa niitä tuodaan esille tavalla, jolla haastateltavien henkilöllisyyttä ei voida päätellä. Haastattelut tuhotaan heti tutkimuksen valmistuttua.”

- 1) Mitä koulupäivän liikunnallistaminen mielestäsi on?
- 2) Mitä mieltä olet koulupäivän aikaisen liikkumisen lisäämisestä?
- 3) Mitä hyvää ja mitä huonoa liikkumisen lisääminen tuo koulupäiviin?
- 4) Mikä rooli sinulla on luokanopettajana lasten liikuttamisessa?
- 5) Oletko tietoisesti pyrkinyt koulupäivän aikaisen liikkumisen lisäämiseen? Jos olet, miten? Jos et, miksi et?
- 6) Mitkä tekijät vaikuttavat mielestäsi luokanopettajan mahdollisuuksiin lisätä koulupäivän aikaista liikkumista?
- 7) Mitä haasteita koulupäivän aikaisen liikkumisen lisäämisessä on?
- 8) Miten koulupäivän aikaisen liikkumisen lisäämisessä onnistuttaisiin valtakunnallisesti?

